ಡಿಸೆಂಬರ್ - 2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ
ತಾವರೆ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ
ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆತಂಕಕಾರಿ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್

ಚಳಿಗಾಲದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಬವಣೆ

ಆಡುವ ಬಾಲೆ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ...

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ: ನಮಗೇಕೆ ಬೇಕು?

ಭ್ರಮೆಯೇ ನಿಜವೆಂದುಕೊಂಡರೆ...

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ ಆರಂಭ
ಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 11

ಜೀವನಾಡಿ

ಡಿಸೆಂಬರ್
2001

6 ನಮಗೇಕೆ ಬೇಕು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

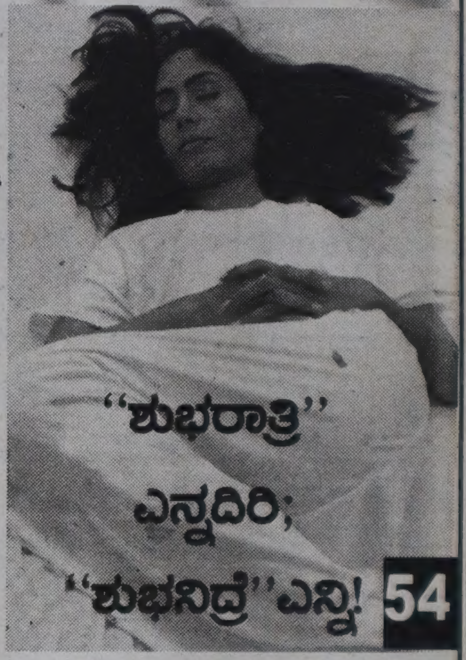


ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ:

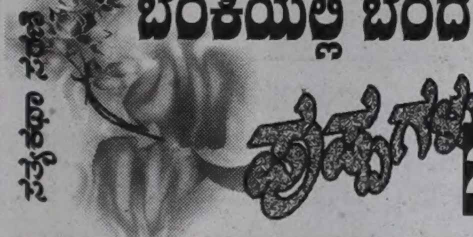
12 ಆತಂಕಕಾರಿ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್

28 ಸ್ವಪ್ನ ವಿಹಾರ





"ಶುಭರಾತ್ರಿ" ಎನ್ನದಿರಿ; "ಶುಭನಿದ್ರೆ" ಎನ್ನಿ! 54



ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು 29

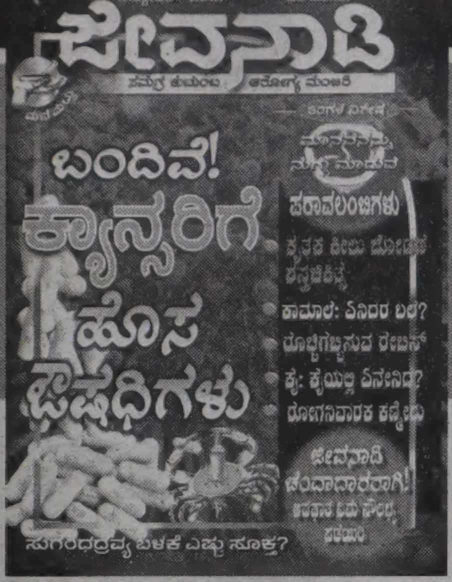
ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

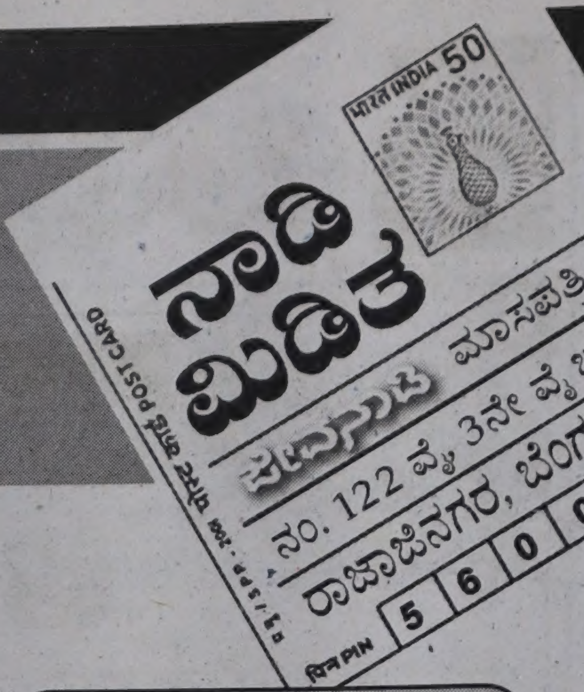
31 ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ







ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರರ 'ಬಂದಿದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳು' ಅಕ್ಟೋಬರ್ -2001ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇತಿಹಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಎ.ಪ್ರದೀಪ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಉಪಯುಕ್ತ, ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆ.ವಿ.ಶಿವಕುಮಾರ್ ಕಾಳೀಹುಂಡಿ

ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯ ಲೇಖನಗಳು ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. 'ಧ್ಯಾನ' ಲೇಖನಮಾಲೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಜುಮಕಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಹಾರಕ್ರಮ

ಡಾ|| ಸುನೀತಾ ಜಗನ್ನಾಥ್ ಅವರ 'ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾ ಗಿತ್ತು. ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಕ್ರಮವೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಲೇಖನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಬಸವರಾಜ ಎಸ್.ಡೆಂಗಿ ಬಿಜಾಪುರ

ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

ಡಾ|| ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಸ್ವಾಮಿಯವರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ 'ಬಿಳಿಸೆರಗು' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಡಾ|| ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಬಸಾಪೂರ (ಮಾನ್ವಿ)

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

'ಮಾನವರನ್ನು ರೊಚ್ಚಿಗೆಬ್ಬಿಸುವ ರೇಬಿಸ್' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗದ ವಿಧಗಳು, ಹರಡುವ ಬಗೆ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಡಾ|| ಗಣೇಶ ವರ್ಣೇಕರ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಜಿ.ಕಲ್ಲೇಶಪ್ಪ ಆಣಜಿಗೆರೆ (ಹರಪನಹಳ್ಳಿ)

ವೀರನಗೌಡ ಬಸಪಡಿ ಜಾಲಹಳ್ಳಿ (ದೇವದುರ್ಗ)

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಜೀವನಾಡಿ ತಪ್ಪದೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ, ಯುವಜನರ, ವೃದ್ಧರ, ಗೃಹಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ. ಕಳೆದ 6-8 ತಿಂಗಳಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಮುದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಸವರುವಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಪುಟ ತಿರುವುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಮಾತನಯರಾಜ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು. ಜೀವನಾಡಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮೆಚ್ಚುವಂಥದ್ದು.

ಬಸವರಾಜ ಪ. ಕುಳಲಿ ಅಥಣಿ

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ

ಎಲ್ಲ ಓದುಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುವ ಜೀವನಾಡಿಯ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಸರ್ವರೋಗಗಳ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯನ ಅರಿವಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸರಳೀಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಜೀವನಾಡಿ ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಓದುಗ ಬಳಗಕ್ಕೆ **'ಅಪಘಾತ ವಿಮೆ ಸೌಲಭ್ಯ'** ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ.

ಡಾ|| ರಘುವೀರ ಪತ್ತಾರ ಅತ್ತಿಗೇರಿ (ಹಾವೇರಿ)

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಅರಿವು

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ವಿದೇಶಿ ಅನುಕರಣೆಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿತು.

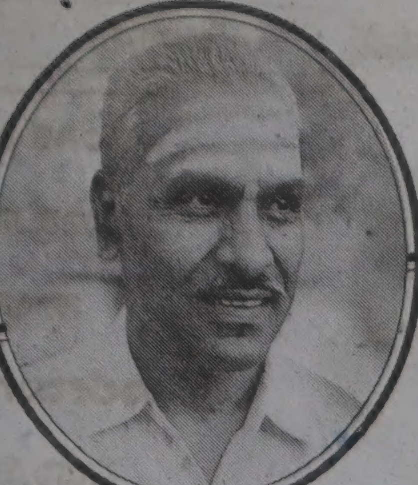
ಓಂಕಾರಮೂರ್ತಿ ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರ

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟದೊಂದಿಗೆ, ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಷಯ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರವೇ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನುಗ್ಗು ಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ ವಿಶೇಷ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿತು.

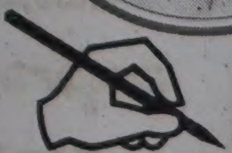
ಮಲ್ಲೂ ಗೌಡರ ಮಂಗಳಗುಡ್ಡ

ದಯಾನಂದ ಪಿ. ದಾವಣಗೆರೆ



ಜೀವಧಾರೆ

ಸೀಸದ ವಿಷ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಚಿಣ್ಣರು



ನಮಗೆಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಧಾತುಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಧಾತುಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಝಿಂಕ್. ಒಳ್ಳೆಯ ಧಾತುಗಳಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧಾತುಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸ ಮತ್ತು ಪಾರಜಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ಧಾತುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೀಸ ಭಾರತದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಹರಡುತ್ತಿರುವೆವು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದು ಸೇರುವಂತೆ ನಾವೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು. ಹೀಗಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇ.53ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೀಸ ವಿಷವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣ 3 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂದಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ 10 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವಿಷವಾಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಿಸುವುದು.

ಸೀಸದ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸೀಸದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅದರ ದುಷ್ಪಭಾವದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಶ ಚುರುಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಂಗಾಂಶ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ಸೀಸ ಧಾತುವಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವಾರು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು, ಕೆಡಹುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕೊರೆಯೂ ಕಾಣುವುದು. ರಕ್ತಕೊರೆಯಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸೀಸದ ವಿಷ ಪರಿಣಾಮ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣ ನೋಡಿ ಖಚಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೀಸು ಸೇರುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹಲವು. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೀಸನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು.

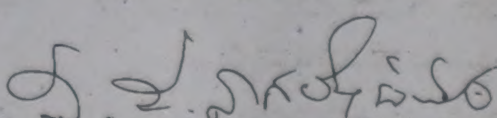
ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲು ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ. ತಿಂಡಿಗೆ ಈ ವರ್ಣ ಮೆತ್ತುತ್ತದೆ. ತಿಂಡಿಯೊಡನೆ ಈ ವರ್ಣಗಳೂ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸೀಸ ಸೇರ್ದಿದಂತೆಯೇ. ಮಕ್ಕಳು ಬರೆಯುವ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ಸೀಸನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ವಿಷಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಶೃಂಗರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಕ್ಕಳು ಆಟಿಗೆಗಳ ಬಣ್ಣ ನೆಕ್ಕುತ್ತವೆ.

ಪಟ್ಟಣದ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೀಸು ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಪೆಟ್ರೋಲದಲ್ಲಿ ಸೀಸು ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂಥ ಪೆಟ್ರೋಲು ಸುಟ್ಟು ಬರುವ ಹೊಗೆ ಸೇದುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಸೀಸು ಅವರ ದೇಹ ಸೇರುವುದು.

ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಬಳಿಯುವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿಯೂ ಸೀಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಗೋಡೆ ತಿಕ್ಕಿದಾಗ ಬಣ್ಣದ ಧೂಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ದೇಹ ಸೇರುವುದು. ಕೆರೆ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಗಣೇಶ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮುಳುಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಬಣ್ಣ ಬಳೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಸೀಸ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಸೀಸು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುವುದು. ನೀರನ್ನು ದನಕರುಗಳು ಕುಡಿದರೆ ಸೀಸು ಅವುಗಳ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಸೀಸು ಹೊರಬಂದು ಮಾನವರ ದೇಹ ಸೇರುವುದು.

ದೇಹ ಸೇರಿದ ಸೀಸು ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಸೀಸು ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಸೀಸು ದೇಹ ಸೇರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸೀಸು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸೀಸ ಸೇರಿದ ಪೆಟ್ರೋಲ ಬಳಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಬಣ್ಣದ ಆಟಿಕೆ ಬಳಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಣಪತಿಯಂಥ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬಾರದು. •



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ನಮಗೇಕೆ ಬೇಕು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಡಾ।। ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

> **ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನವವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು.**

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವ ಮಂದಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು, ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೇ? ವಯಸ್ಸಾದರೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ತಿಳಿಯುವ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇರೆ ಬೇಕೆ ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯುವವರೇ ಎಲ್ಲರೂ. ಈ ತರಹದ ಭಾವನೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅಷ್ಟೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಬರಿಯ ಸಂಭೋಗದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ, ಮಗುವಿನ ಜನನ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೆಂದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೂ ಜೀವನ ದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಸೆದಿರುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುವಿಕೆಗೆ, ಗಂಡು ಗಂಡಾಗಿರುವಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದರ ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವು ದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು, ಹದಿಹರೆಯ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಇವೆಲ್ಲವೂಗಳೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳೇ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಯರಿಗೆ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನವವಿವಾಹಿತ ರಿಗೆ ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಯುವಜನರಿಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ,

- ಇವರು ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ;
- ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ವಿಪರೀತ ಕುತೂಹಲ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ;
- ಅದು ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ಕಾಲ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ವೇಗವಾಗಿರುವ ಸಮಯ;
- ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವ ದಾರಿಗಳು-ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾದ ಟಿ.ವಿ, ಪತ್ರಿಕೆ ಮುಂತಾದವು, ಮನೆಕೆಲಸದವರು ಮತ್ತು ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ;
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಬೇಡದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಿಕೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಮಹಾಮಾರಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರೇ ಮುಂದಿನ ಪಾಲಕರು.

ಪ್ರಪಂಚ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ''ಮಾಹಿತಿ ಸ್ಫೋಟ'' ಒಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ

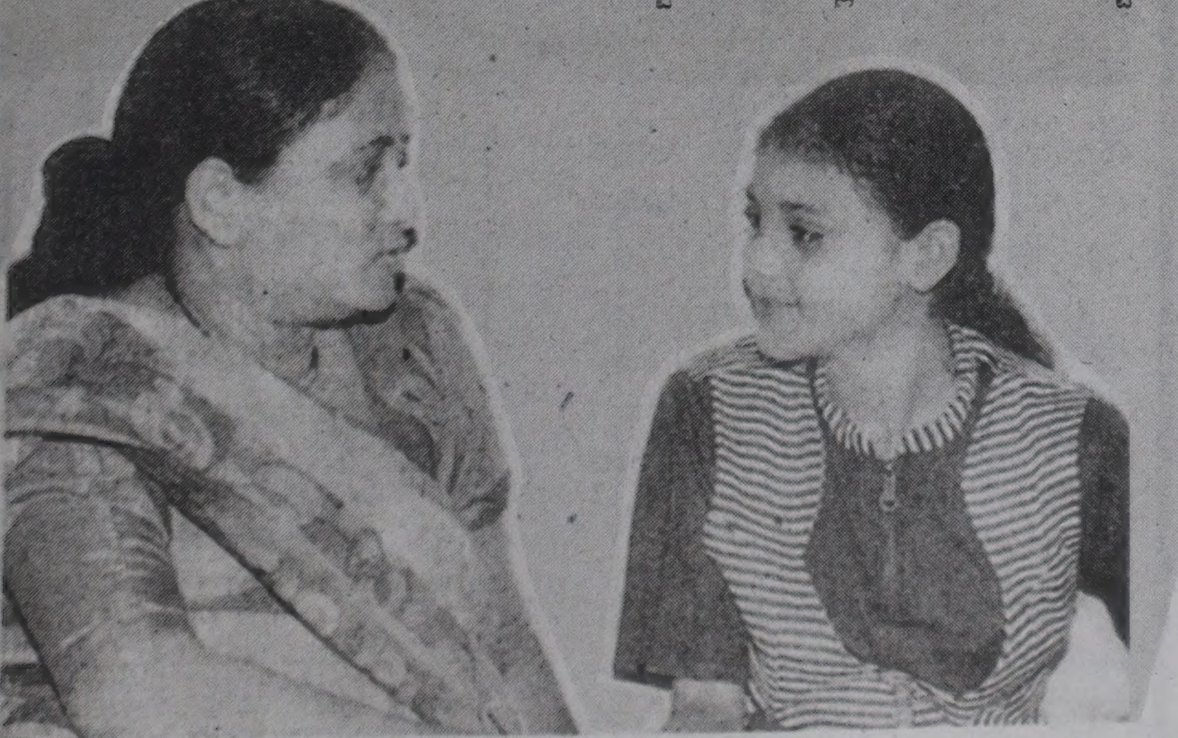
ಮಾಜ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬೇರೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಭ್ಯವಿರುವಾಗ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದೇಹದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಗೆಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ. ನಮ್ಮ ವಲ್ಲದ ಬೇರಾವ ಗ್ರಹಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಮಗ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಕೋಚಪಡುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ ಅಲ್ಲವೇ? ಮಿಥ್ಯ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು, ಅದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದು ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಬೇರೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಗುರಿ, ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರದಾನ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳು, ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕ್ರಿಯೆ, ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭದಾರಣೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧ . ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅನಗತ್ಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ, ಗರ್ಭಪಾತ ಇವುಗಳ ಆಗುಹೋಗುಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಅದರಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಅಪಾರ.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಬೇಡದ ಕುತೂಹಲ ಹೋಗಿ, ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಸಮಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು, ವಿವಾಹದ ಸಮಯ ಬರುವವರೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಎಷ್ಟೋ



ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್-ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 5 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅರ್ಥಾತ್ ಯುವಜನಾಂಗ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೈತಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ, ಸರಿ-ತಪ್ಪು, ಒಳ್ಳೆಯದು-ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಬೇಕಾದದ್ದು- ಬೇಡವಾದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಸಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಂತೆ, ಬಾಲಕಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ (9- 10 ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ) ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಬೇಗನೇ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ ಇವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸು ಮುಂದೂಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛಂಧತೆ, ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಡನಾಟ, ಬದಲಾಗಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟೇಚ್ಛೆ ಮುಂತಾದವು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಮೈನವಿರೇಳಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಹೊರ ಹಾಕಲು ದಾರಿಕಾಣದೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹದಿಹರೆಯದ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿದಾರರಾಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದಾಗಲೀ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣದಿರಲು, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 5 ಮಿಲಿಯನ್ (50 ಲಕ್ಷ) ದಾಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಯುವಜನಾಂಗ ಎಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅಗಾಧತೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯುವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆತ/ಆಕೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರ, ಪಾಲಕ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. •

ವಿಳಾಸ: ರಮಾಮಣಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಮೆಟರ್ನಿಟಿ ಹೋಮ್, 212 ಬಿ, 57ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ರಾಮಮಂದಿರ ಮೈದಾನದ ಹತ್ತಿರ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-10.

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣ. ಚಳಿಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ರೋಮಕೂಪಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ದೇಹದಿಂದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಧಾತುಗಳು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಬಲವಾದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ, ಸಿಹಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಫ



ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡಿ ಬೇಗನೇ ಮಲಗಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಎದ್ದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧನುರ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಯ್ಯಪ್ಪಸ್ವಾಮಿ ಭಕ್ತರು ಬೇಗನೇ ಎದ್ದು ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಪೊಂಗಲ್, ಹುಗ್ಗಿ, ಗೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲದ ಆಚರಣೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಇದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತೈಲಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಕೊಬ್ಬರಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚುತ್ತೇವೆ.

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದಿದೆ, ಮೈ-ಕೈ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಏನು ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು? ಹಸಿವೆ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಎಂಬೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಪುಟ್ಟ ಲೇಖನ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಪುಳಿಯೊಗರೆ, ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಬಳಸಬೇಕು. ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಉದ್ದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅನ್ನ,ಹುಳಿ, ಸಾರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಫದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಅವರೆಕಾಯಿ, ತೊಗರಿ ಕಾಯಿಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಮತ್ತು ತೈಲಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೊಸರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ, ಮೊಸರಿನ ಉಪಯೋಗ ಉತ್ತಮ.

ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಡುಪುಗಳಾದ ಉಣ್ಣೆಯ ಸ್ವೆಟರ್, ಶಾಲ್, ಟೋಪಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸದಾ ಮೈಮುದುರಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಹೊಲಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವುದು, ತೋಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೂ ತುಂಬ ಉತ್ತಮ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಮೈ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಬಳಲಿಕೆಯೂಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ, ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಅಂಗಮರ್ಧನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವಾತಹಾರ ತೈಲಗಳಿಂದ ಅಂಗಮರ್ಧನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬರಿಯ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ, ಮಲಗುವುದಾಗಲೀ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ತೀವ್ರವಾದ ಶೀತವು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತರೆ ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ತೀವ್ರವಾದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸಿ ಮಲಗುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಂಚದ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದವರು ಕನಿಷ್ಟ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲಾದರೂ ಮಲಗಬೇಕು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಮುಂದೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು, ಬಲಗುಂದುವ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕಾಲ. ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಧಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ತುಟಿಯ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

- ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಉಜ್ಜಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 30ಗ್ರಾಂ ಜೇನುಮೇಣ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದು ಕರಗಿದ ನಂತರ 10ಮಿಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಗೂ 10ಮಿಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಒಡೆತಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ದಿನಾಲೂ ನನ್ನವಳ ಕಹಿ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತೇನಾದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಕ್ಕ್ರೆ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ.....

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಾಧ್ಯತೆ

ಸ್ಲಿಮ್ ಮತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಪವಾಸ, ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಎಚ್ಚರ! ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಾದೀತು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಶೇ.20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಉಳಿದದ್ದು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಯೌವನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ದಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

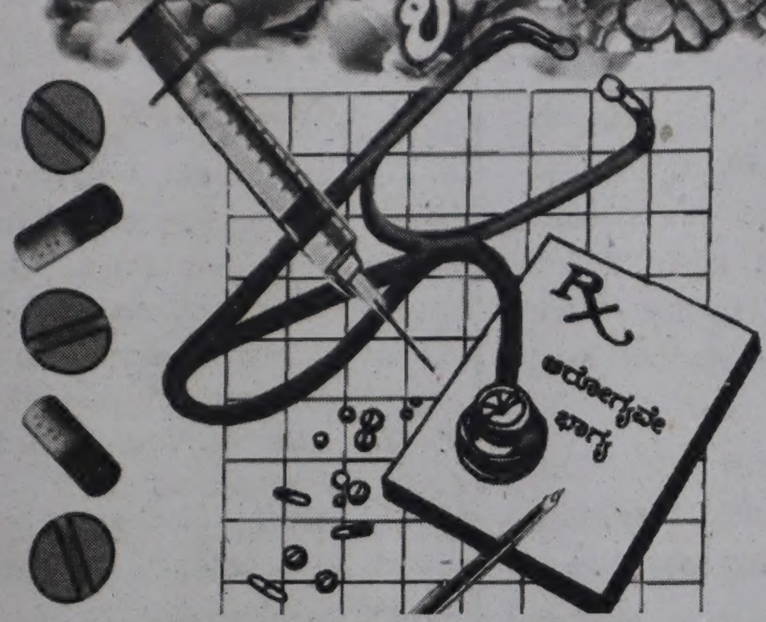
35 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಬರ್ಗರ್, ಚಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಯೇ. ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೆಫಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಜವೇಟಿವ್ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಅಧಿಕ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಕಪ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಸಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಟ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುವು.

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಉಪಾಯ

ಕೆಲವರು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿರಾಸೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ತಮಗೆ ಯಾವುದೋ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದೇ ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.



ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆಶಾಭಾವನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಔಷಧಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗನೆ ಹಾಗೂ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತೀರಿ, ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜೀವನಾನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮಾಯೋಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಆಶಾಭಾವನೆ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಲವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡೇವಿಡ್ ಮೇಯರ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಚಿಮ್ಮಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನೀವು ಆಶಾಭಾವನೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಓದಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಆನಂದದ ಕಳೆ ಮಿನುಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸೇವನೆ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಕೇವಲ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಷ್ಟೇ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ, ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ವರದಿ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಮತ್ತು ಮಲಾಶಯ(Rectum)ದಲ್ಲಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ.

ಹೇರ್‌ಡೈನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ?



ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಈಗ ಹೇರ್‌ಡೈಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೇರ್‌ಡೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತೀ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರಸಾಯನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ.

''ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್''ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ತಪ್ಪದೇ ಹೇರ್‌ಡೈ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯ (ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಓದಿ ಈಗಲೇ ನೀವು ಗಾಬರಿ ಬೀಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ.

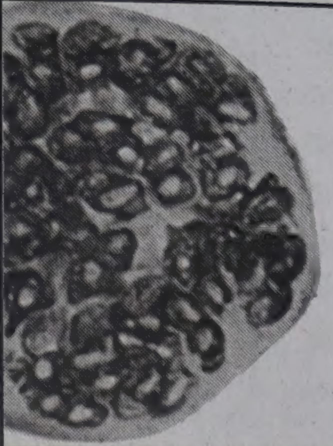
ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ: ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ಇದು ಜಂಜಾಟದ ಜೀವನ. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಕಂದಮ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೌಕರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಪುಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ಇದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಎಳೆಯ ಬಾಲಕಿಯರು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ, ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ, 'ಈಟಿಂಗ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್'ಗೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ''ಈಟಿಂಗ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್'' ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ರೋಗ. 12ರಿಂದ 18ನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಯುವತಿಯರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲೂ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಮಿತ್ರ, ದಾಳಿಂಬೆ



ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೆ ಇದರ ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಂತೆ. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ''ಹೃದಯಹಿತೈಷಿ ಪಾಲಿಫೆನಾಲ್ಸ್'' ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು.

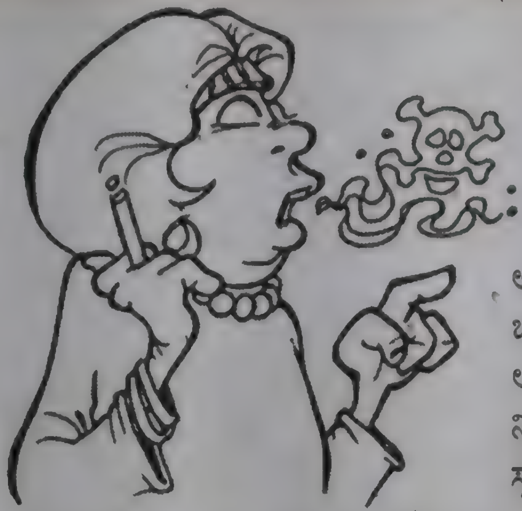
ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರುಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಖಿನ್ನತೆ ಔಷಧಿ

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರಲ್ಲೂ ಈಗೀಗ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ. ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ''ಹೈಪ್ರೋಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಸೆಕ್ಸುವಲ್ ಡಿಸೈರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸೇ ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಹಾಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಮನೋರೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಫಲಪ್ರದವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈಚೆಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, **ವೆಲ್‌ಬುಟ್ರಿನ್ ಎಸ್‌ಆರ್** (Wellbutrin SR) ಕುಗ್ಗಿಹೋದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲುದಂತೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ವೆಲ್‌ಬುಟ್ರಿನ್ ಎಸ್‌ಆರ್ ಖಿನ್ನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಿ.

ಕ್ಲಿವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಕೇಸ್‌ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ರಿಜರ್ವ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ 23ರಿಂದ 65ನೆ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ 51 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಅವರೇನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ಕಳೆದ 6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವರಿಗೆ 8 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ವೆಲ್‌ಬುಟ್ರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಎರಡೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತ ನೀಡಿದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಚಿಗುರಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ರಾಮ್‌ಬಾಮ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಅಂದರೆ 'ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್'ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಶೇ.44ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ.



ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಿಸಲು ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು ''ನಿಕ್‌ವ್ಯಾಕ್ಸ್''

ಧೂಮ್ರಪಾನದ ಚಟ ಒಮ್ಮೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಬಹುದೇನೋ? ಆದರೆ ಅದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಇದೀಗ ಈ ಚಟದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೂರವಿಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಹೆಸರು 'ನಿಕ್‌ವ್ಯಾಕ್ಸ್'.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಮೊದಲು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್‌ಅನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಇಲ್ಲವೆ ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಸ್ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ಅವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದವೆಂದರೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಅಮೇರಿಕೆಯ ''ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆನ್ ಡ್ರಗ್ ಆ್ಯಬ್ಯೂಸ್'' ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಆ್ಯಲನ್ ಟ್ರ್ಯಾಶನರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಸೇದುವದರಿಂದ ಯಾವುದೇ 'ಮಜಾ' ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅವರು ಈ ಚಟದಿಂದ ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಂತೆ.



ಅತೀ ಕೆಂಪು ಮದರಂಗಿಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ?

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಹಜ ಗೋರಂಟಿ ಅಥವಾ ಮದರಂಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು! ಆದರೆ, ಈಚೆಗೆ ಅದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾರಾಫಿನೈಲಿನ್ ಡೈಯಮಿನ್ (ಪಿ.ಪಿ.ಡಿ.)ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಬೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಜರ್ಮನಿಯ ಬಕ್ಸಾಟಿಹ್ಯೂಡ್‌ದಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದ ಡಾ॥ ಬೋನ್ ಹಾಸೆನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಿ.ಪಿ.ಡಿ.ಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಗೋರಂಟಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆ ಏಳುವುದು, ನೋವು, ಮಚ್ಚೆ ಬೀಳುವಂತಹ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲ ವಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಎಂದರೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪಿ.ಪಿ.ಡಿ.ಯನ್ನು ಕೈಗಾರಿಕಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನ ತೀವ್ರ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋರಂಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ, ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ.

ತಿದ್ದುಪಡಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2001ರ ಜೀವನಾಡಿಯ ಪುಟ 27ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ''ಕೇಶವರ್ಧಕ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ'' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೇಶವರ್ಧಕ, ಕೇಶರಕ್ಷಕ, ಕೇಶಸಂಜೀವಿನಿ ಔಷಧಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಹರ್ಬಲ್ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಓದಬೇಕು.

'ಕೇಶಸಂಜೀವಿನಿ'ಯ ಬೆಲೆ ರೂ. 825/- ಹಾಗೂ ಕೇಶವರ್ಧಕದ ಬೆಲೆ 675/- ಎಂದೂ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರೆ ವಿವರಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ: 2220563, ಮೊಬೈಲ್ 98450-71610ಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

— ಸಂಪಾದಕರು

ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ
ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್

● ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಮೆರಿಕದ ಎನ್‌ಬಿಸಿ ಟಿ.ವಿ.:

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2, 2001ರ ಮಂಗಳವಾರ ತನ್ನ 'ಬಾಸ್'ಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಪತ್ರವೊಂದನ್ನು ಒಡೆದಳು. ಅದರೊಳಗಿದ್ದ ಪುಡಿ ಏನೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪತ್ರ ಓದಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅದು ಭಯೋತ್ಪಾದಕರು ಬರೆದ ಬೆದರಿಕೆ ಪತ್ರ. ಒಸಾಮಾ ಬಿನ್ ಲಾಡೆನ್‌ನ ಭಂಟರು ಅಮೆರಿಕೆ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಬರೆದ ಪತ್ರವದು. ಮಾರಕ ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಬೀಜಕಗಳು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ಪತ್ರ ಓದಿದ ನಂತರವೇ ತಿಳಿಯಿತು. ಆ ಪುಡಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಆಕೆಗೆ ''ಚರ್ಮನೆರಡಿ'' ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು ಎಂದು ಎನ್‌ಬಿಸಿ ವರದಿ ಮಾಡಿತು.



ಅದೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 12, 2001ರ ಶುಕ್ರವಾರ: ವಾಸೋ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಬಾರ್ಬರಾ ಹಂಟ್‌ರವರು ಮಾತನಾಡಿ ರೆನೊದಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋಸಾಫ್ಟ್ ಕಚೇರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಚೆ ಲಕೋಟೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಪುಡಿಯಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ, ಆರಂಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನೆರಡಿರೋಗದ ಬೀಜಕಗಳೆಂಬುದನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿದವು.

ನೆರಡಿ ರೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ರೋಗ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ''ಆಂಥ್ರಾಕ್ ವಿಷ'' ಉತ್ಪಾದಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾವ್ಯೂಹವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೆರಡಿ ರೋಗ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು, ಜೀವವನ್ನೂ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲದು.

ಫ್ಲಾರಿಡಾ: ಅಲ್ಲಿನ ''ಸೂಪರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್'' ಟ್ಯಾಬ್ಲಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಂಪಾದಕ. ನೆರಡಿರೋಗದ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ.

ಎನ್‌ಬಿಸಿ ಪುಡಿಯುಕ್ತ ಪತ್ರ ಬಂದ ಹಾಗೆ, ದಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಗೂ ಒಂದು ಅಂಚೆ ಲಕೋಟೆ ಬಂತು. ಎರಡೂ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 20ರಂದು ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಫ್ಲಾರಿಡಾದ ಸೇಂಟ್ ಪೀಟರ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ದಿಂದ ಬಂದ ಎರಡೂ ಪತ್ರಗಳ ಮೇಲಿದ್ದ ಕೈಬರಹ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿತ್ತು. ಎರಡೂ ಅಪರಿಚಿತ ಪತ್ರಗಳು. ಬರೆದವರ ವಿಳಾಸ ಅದರ ಮೇಲಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಮೆರಿಕದ ಜನತೆಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಗೊಂದಲ-ಕೋಲಾಹಲ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ತುರ್ತು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿದರು. ತಮಗೆ ನೆರಡಿ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿರಬಹುದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದರು. ಅಂಚೆಕಛೇರಿಗಳು ಭದ್ರತಾಪಡೆಗಳ ತಾಣವಾದವು. ಪೋಸ್ಟ್‌ಮಾಸ್ಟರ್ ಜನರಲ್‌ರವರು, ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದರು.

ಫ್ಲಾರಿಡಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಪ್ರಕರಣ ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿದೆ. ಬೋಕಾರೇಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕಟ್ಟಡವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾನೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ಸಾವು ಇಡೀ ಅಮೆರಿಕವನ್ನು ತಲ್ಲಣಿಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೆರಡಿ ರೋಗ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ರೋಗ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ಅಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಏಕಾಏಕೀ ಮೂವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ

ಸಾಯುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಭಯಾಶ್ಚರ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11ರ ಒಸಾಮಾ ಭಂಟರ ಆಕ್ರಮಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಜೈವಿಕ ಸಮರವೇನಾದರೂ ಆರಂಭವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಭಯ ಅಮೆರಿಕನ್ನರನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಫ್ಲಾರಿಡಾದ ಪ್ರಕರಣ ಜೈವಿಕ ಸಮರದಿಂದ ಆದದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ರಾಬರ್ಟ್ ಸ್ಟೀವನ್ಸ್ ಒಬ್ಬ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಆತನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೀಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಆತನೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ. ಇವನೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ನೆರಡಿರೋಗದ ಬೀಜಕಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಇವು ಹೇಗೆ ಇವರ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವ ವಿವರಣೆಯೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

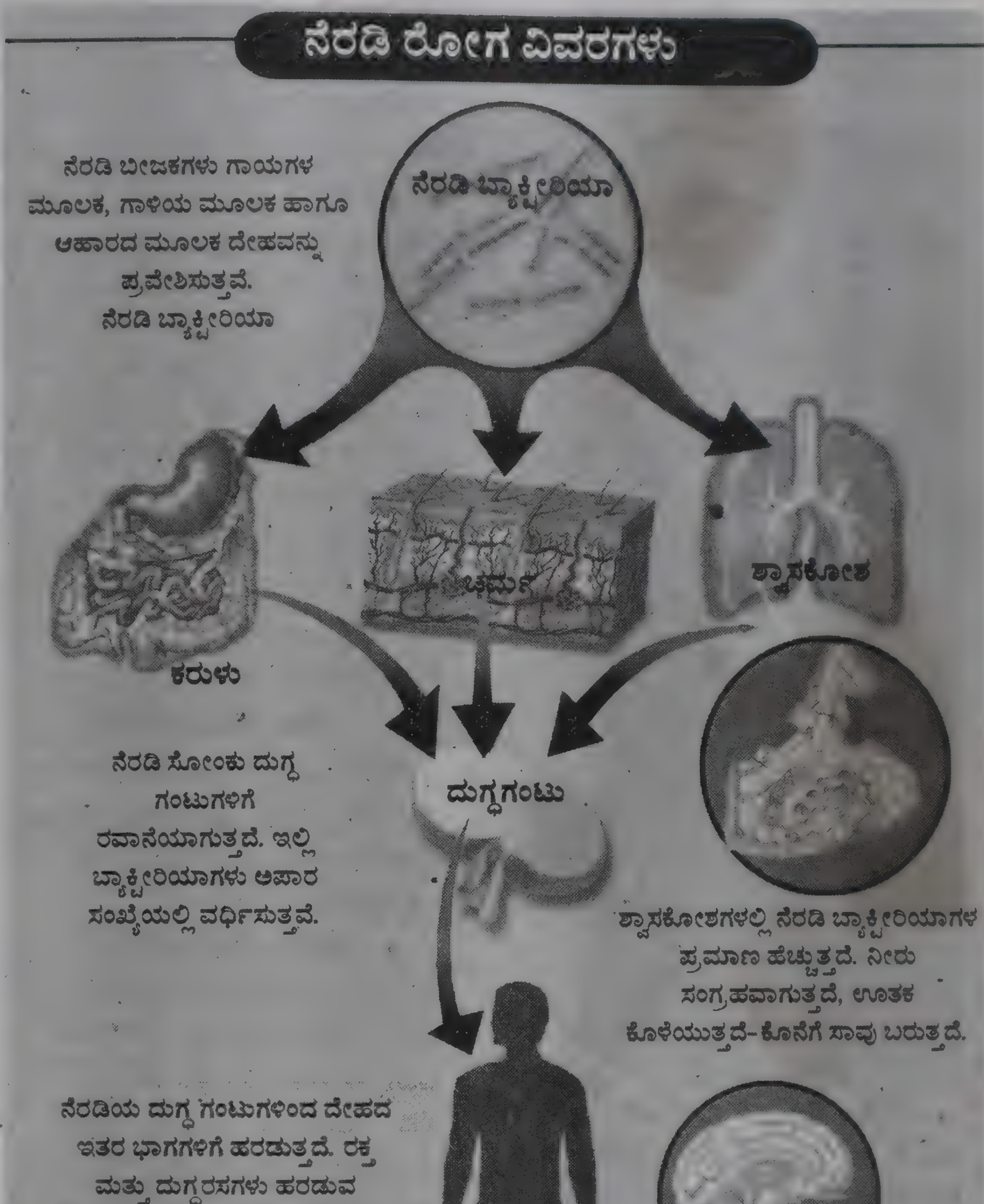
ಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿರುವ ವದಂತಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬಂದಿವೆ. ದೆಹಲಿಯ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಕಮ್ಯುನಿಕೆಬಲ್ ಡಿಸೀಸಸ್' ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಪುಡಿಗಳಿರುವ 42ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಈ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 15 ಪತ್ರಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. (ಆರಂಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ 36 ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾದರೆ, ನಿಷ್ಕರ್ಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ.) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳು ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.

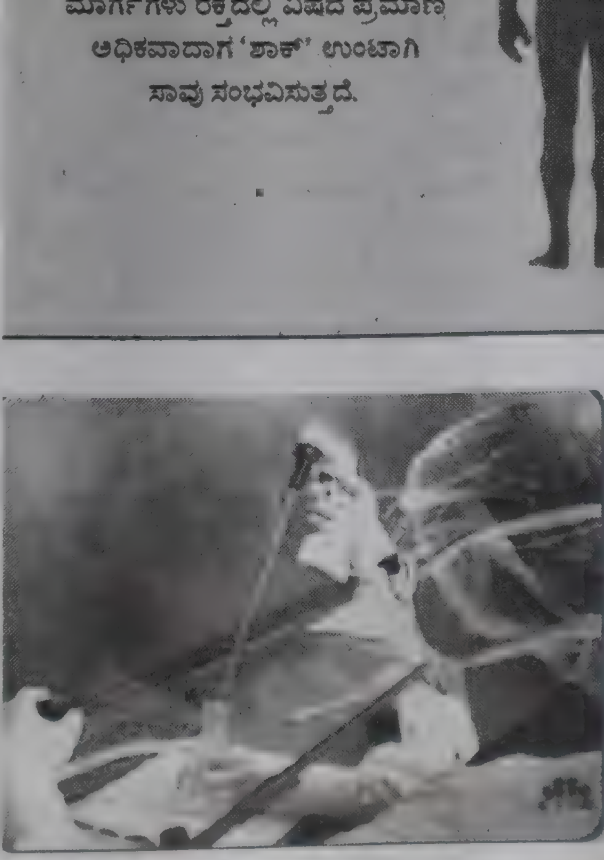
ಈಗ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ''ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಭೀತಿ'' ಹರಡಿದೆ. ''ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ.'' ಎಂದು ಎನ್‌ಐಸಿಡಿಯ ಡಾ॥ ಬಿ.ಎಂ.ದಾಸ್ ಹೇಳಿದ್ದು, ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ನೆರಡಿರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ 13 ಪುಟಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ರವಾನಿಸಿದೆ, ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಷ್ಟೂ ಔಷಧಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಡಿರೋಗದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಓದುಗರಿಗೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ:

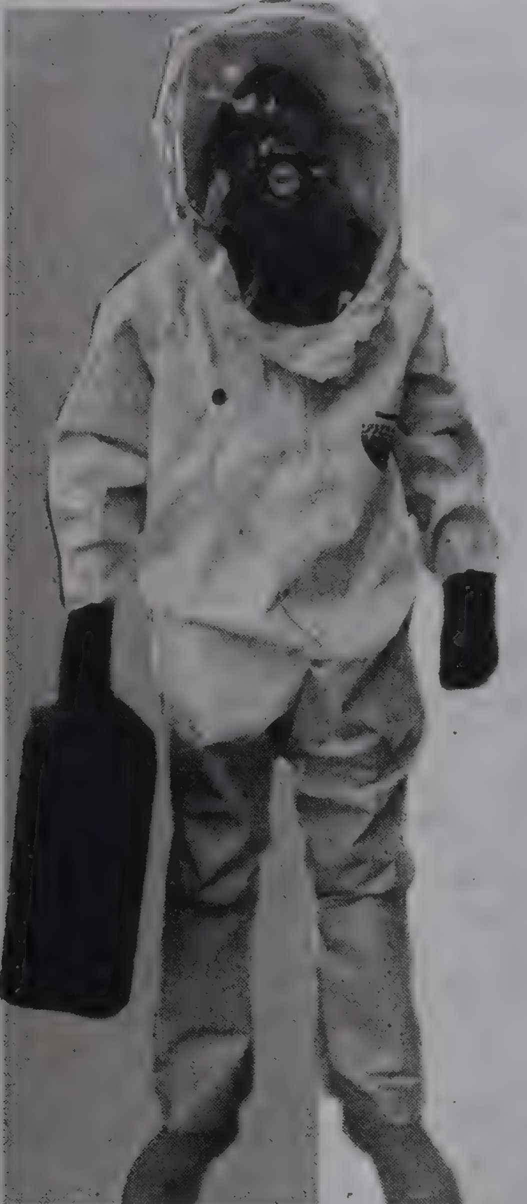
'ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್' ಎಂದರೇನು?

ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು '**ನೆರಡಿರೋಗ**' ಅಥವಾ '**ಗುಲ್ಮಜ್ವರ**'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೇನು ಹೊಸರೋಗವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ.





ನೆರಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಆಂಥ್ರಸಿಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು (ಸ್ಪೋರ್ಸ್) ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಜಕಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲವು.



ನೆರಡಿ ರೋಗ ಮೂಲತಃ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗ. ಹಸಿರುಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುವ ದನಕರು ಹಾಗೂ ಕುರಿಮೇಕೆಗಳನ್ನು ಈ ರೋಗ ಕಾಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೀಜಕಗಳು ಮಣ್ಣನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡಲು ಸೇರಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲಸಿಕೆಯಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಆಂಥ್ರಿಸಿಸ್‌ನ ಬೀಜಕಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದೂ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ನೆರಡಿ ರೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ರೋಗ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ''ಆಂಥ್ರಾಕ್ ವಿಷ'' ಉತ್ಪಾದಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾವ್ಯೂಹವನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೆರಡಿ ರೋಗ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು, ಜೀವವನ್ನೂ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲದು.

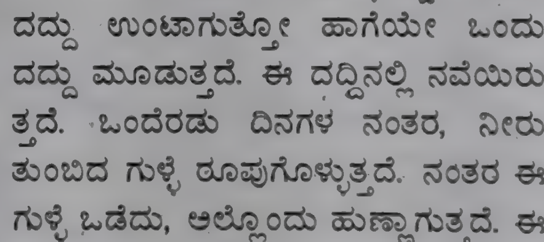
ಇದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ನೆರಡಿ ರೋಗ ಮೂಲತಃ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸೋಂಕುಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಇದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹಸಿಮಾಂಸ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅರೆಬರೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ, ಈ ಸೋಂಕು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ನೆರಡಿ ರೋಗ ಬೀಜಕಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಈ ಸೋಂಕು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದರೆ......ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಮಾರಕ ಸ್ವರೂಪ ತಳೆಯಬಹುದು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಸೋಂಕು ಆತನ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

• **ಚರ್ಮ ನೆರಡಿ:** ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಪ್ರವೇಶವಾದಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಹೇಗೆ ದದ್ದು ಉಂಟಾಗುತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ದದ್ದು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ದದ್ದಿನಲ್ಲಿ ನವೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದು, ಅಲ್ಲೊಂದು ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ನೋವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹುಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃತಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದಾದ ಕಪ್ಪನೆಯ ಪ್ರದೇಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲ್ಲಿದ್ದಿಲಿನಂತೆ ಕಪ್ಪಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ **'ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್'** ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿಗೆ 'ಆಂಥ್ರಕಿಸ್' (Anthrakis) ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕಪ್ಪಗೆ ಕಾಣುವ ಈ ಹುಣ್ಣಿಗೆ **ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್** ಎಂದು ಗ್ರೀಕರು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು.



ಚರ್ಮ ನೆರಡಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಜೈವಿಕಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿ ಐದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗಬಹುದು.

• **ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನೆರಡಿ:** ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಈ ಸೋಂಕು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೆರಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮರುದಿನ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ, ನೆರಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಠಾತ್ತನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಘಾತ (ಶಾಕ್) ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನೆರಡಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸದವರಿಗೆ ಸಾವು ಬರಬಹುದು.

• **ಕರುಳ ನೆರಡಿ:** ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಬೀಜಕಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಆಗ ವಾಕರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶೇ. 25ರಿಂದ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆಯೇ?

ನೆರಡಿರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ.

• ಮೊದಲು ರೋಗವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

• ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಆಂಥ್ರಸಿಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತವೆ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಔಷಧ ಇವುಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

• ಇತರ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ, ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಎರಡು ವಾರದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೆರಡಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ 2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೀಜಕಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲುವು. ಹಾಗಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

• ಜೈವಿಕ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಗಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವು ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳಿಗೆ ರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

• ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ವಿಷವನ್ನು ನಿರ್ವೀರ್ಯಗೊಳಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ಪ್ರತಿವಿಷವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗ ಅಂಟದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥ ಲಸಿಕೆಯನ್ನೂ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸಮರಾಸ್ತ್ರ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿದೆ?

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಫ್ಲಾರಿಡಾ ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವು ಇಸ್ಲಾಂ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಭೌತಿಕ ಬಾಂಬುಗಳಿಂದಲೇ ಬಂದವು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಬಾಂಬಿನಿಂದ ಬಂದವಲ್ಲ.

ಸಧ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮೇಲೆ ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಯೋಗವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಭೀತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ನೆರಡಿ ರೋಗ ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ರೋಗ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಅಂಟಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡುತ್ತೀರಾ?

ನೆರಡಿ ರೋಗವನ್ನು ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಮಾದರಿ ಸಮರಾಸ್ತ್ರ"ವೆಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು.

• ಇದು ಇತರ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಂತಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರು ಈ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

• ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

• ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರ ತಿರುಗುಬಾಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಇತರ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹಾಗಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದವರ ಮೇಲೆಯೇ-ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಸಂಪರ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ.

• ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳು, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಉಳಿದಿರಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಇತರ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದಿರಲಾರವು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೈನ್ಯ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡ್ ತೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳಿರುವ ಒಂದು ಬಾಂಬನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸಿದರು. ಆ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಬೀಜಕಗಳು 36 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದಿದ್ದವು. ಕೊನೆಗೆ ಭಗೀರಥ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಆ ಬೀಜಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲ 1987ರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿದರು. ಈಗ ಆ ದ್ವೀಪ ಬೀಜಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೃಜಿಸಬಹುದೆ?

ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆಳೆಸಿದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಸಮರಾಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಶತ್ರು ರಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿಸುವಾಗ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಗಾಳಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬೀಜಕಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇಡೀ ಪ್ರದೇಶದ ತುಂಬಾ ಹರಡಬಲ್ಲವು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಿಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಬಿಡಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರವೇ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಇದು ಒಂದು ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ನುಣುಪಾಗಿರುವ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ಕಟ್ಟಡದ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ, ಅದು ಇಡೀ ಕಟ್ಟಡದ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಿಸಬಲ್ಲುದು. ಆಗ ಆ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ಅವರಿಗೆ ಆಗದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಹಿಂದೆ ಎಂದಾದರೂ ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?

ಹೌದು. ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. 1990ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಷೇಧಿತ ಧಾರ್ಮಿಕ

ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ!

ಇದು ಹೈಟೆಕ್ ಯುಗ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೈಟೆಕ್ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಇಂದು ಹೈಫೈ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಾದ ತಿಂಡಿತಿನಿಸು ತಿನ್ನುವ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ದಿನಗಳೆಂದು ಕಳೆದು ಹೋಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಇಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಪಿಜ್ಜಾ, ಸುನುಡವಿಚ್, ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ ಮತ್ತಿತರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಸವಿಖಾದ್ಯಗಳ ಆಹಾರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ದಂತಾಗಿವೆ.

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಬಂದರೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ, ಆಲಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯೇ. ಹಾಲು ಚೀಸ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ತಿನಿಸುಗಳು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ವೆಜಿಟಬಲ್ ಪಿಜ್ಜಾ, ಹೆಚ್ಚು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಫ್ಲೇವರ್ ಬೆರೆಸದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ವೆಜಟಬಲ್ ಕಬಾಬ್‌ಗಳಿಂದ ಅವಶ್ಯಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮತ್ತಿತರ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯದ, ಹುರಿಯದ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಸೂಪ್‌ಗಳಂತಹ ಖಾದ್ಯಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ನೀವೂ ಹೊರಗೆಲ್ಲಾದರೂ ತಿನ್ನಲು ಹೋದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಪಂಥ ''ಓಂ ಶಿನ್‌ರಿಕ್ಯೋ'', ನೆರಡಿ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಸ್ತ್ರಗಳು ವಿಫಲವಾದವು. ಯಾವ ಜಪಾನೀಯರಿಗೂ ನೆರಡಿ ರೋಗ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರ ದೊರೆತಂತಾಗಿದೆ.....ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿದ್ದಾಗ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು (ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್ ರೇಸ್) ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನೆರಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯಿಲ್ಲವೆ?

ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ನೆರಡಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಸಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಲಸಿಕೆ ರೂಪಿಸಬೇಕು.

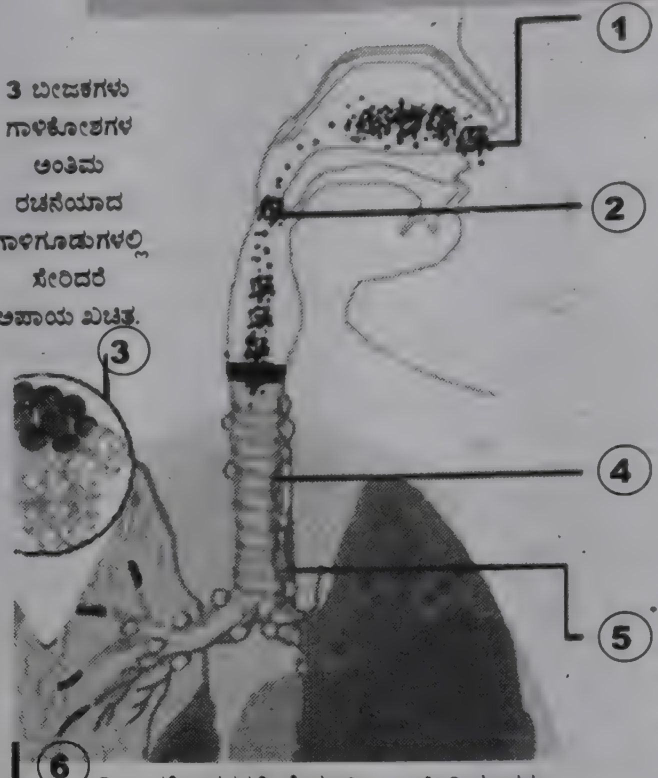
ಮಾನವ ಲಸಿಕೆಯು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ''ಬಯೋ ಪೋರ್ಟ್'' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾತ್ರ ನೆರಡಿ ಲಸಿಕೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಲಸಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈನಿಕರು ನೆರಡಿ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವಲ್ಲ. 1978ರ ನಂತರ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅಮೇರಿಕದ FDA ಸಂಸ್ಥೆ 'ಬಯೋಪೋರ್ಟ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಬೇರೆ ಹೇರಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು FDA ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೆರಡಿ ಲಸಿಕೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬಯೋಪೋರ್ಟ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ.

ಲಸಿಕೆಯ ವಿವರಗಳೇನು?

ಬಯೋಪೋರ್ಟ್ ಸಂಸ್ಥೆ 1970ರಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಿಚಿಗನ್ನಿನ ಲ್ಯಾನ್‌ಸಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿತು. ಇದು ಆರು ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದೊಂದು ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಮಂಗಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಡೋಸು ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿ, 8 ಮತ್ತು 32 ವಾರಗಳ ನಂತರ, ಅವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮಂಗಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಅಂಟಲಿಲ್ಲ. 100 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಈ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.88 ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆರಡಿ ಸೋಂಕು



1 ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳು, ನೆರಡಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸುಪ್ತ ರೂಪಗಳು. ಇವು ಬೀಜಗಳ ಹಾಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯಬಲ್ಲವು.

2 ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ, ಅವು ವಾಯುನಳಿಕೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಅಪಾಯವೇನಿಲ್ಲ.

3 ಬೀಜಕಗಳು ಗಾಳಿಕೋಶಗಳ ಅಂತಿಮ ರಚನೆಯಾದ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಅಪಾಯ ಖಚಿತ.

4 ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವನ್ನು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ದುಗ್ಧಗಂಟುಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

5 ಬೀಜಕಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆಯು ಮೊದಲ ದಿವಸವೇ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ 60 ದಿನಗಳ ನಂತರ ತಡೆದು ಅಂಕುರವಾಗಬಹುದು. ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂತತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

6 ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ, ಊತಕ ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ-ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆರಡಿ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಕೊಡುತ್ತೀರಾ?

ನೆರಡಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್, ಪೆನಿಸಿಲ್ಲಿನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್, ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಮ್ ಫೆನಿಕಾಲ್. ಈ ಔಷಧಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ.

• **ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್:** ಇದು ನೆರಡಿ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್‌ನನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. 18 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ 18 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ನೆರಡಿರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ವೈದ್ಯರು ಸಿಪ್ರೋ ಪ್ಲಾಕ್ಸಿನ್‌ನನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

• **ಪೆನಿಸಿಲಿನ್:** ಪೆನಿಸಿಲ್ಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ನೀಡಬಹುದು.

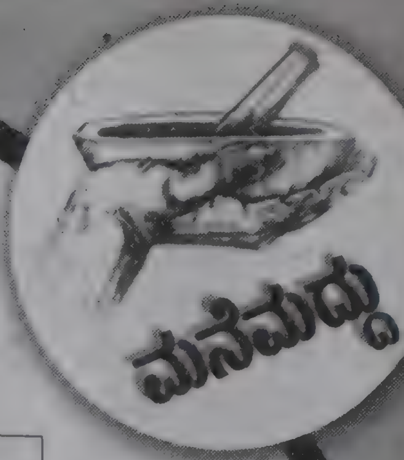
• **ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್:** ಪೆನಿಸಿಲ್ಲಿನ್ ಒಗ್ಗದವರು ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್‌ನನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ.

• **ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್:** ಇವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿಗಟ್ಟಬಹುದು. ತಾಯಂದಿರ ಯಕೃತ್ತು ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

• **ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್:** ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈ ಔಷಧ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ, ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ-ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

• **ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್:** ಗರ್ಭಿಣಿಯರು

(46 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎದೆ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದು ಚಮಚದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸುಮಾ. ಪ್ರಾ. ಜೋಶಿ, ನವಿಲುತೀರ್ಥ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥ ಬೆಳಗಾವಿ-591 116.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ: ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಸಿಹಿಗೊಜ್ಜನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ: ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಕ್ಕೆ: ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಡಾ॥ ವೈ.ಎಸ್.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ನಂ.13, ಬ್ಲಾಕ್ 'ಡಿ' ಇನ್‌ಕಮ್ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಂ.2, ಇನ್‌ಫಂಟ್ರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-1.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆಗೆ: 20-25 ಒಣ ಮೆಂತ್ಯಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸದೆ ಎರಡು ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿ 1-2 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಚಕಚನೆ ಅಗಿದು ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಮೂರೂ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಶಾಮಲಾ ಮಂಜುನಾಥ, ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ ರಸ್ತೆ, ತರೀಕೆರೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು-577 228.

ಜಂತುಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ದೊಡ್ಡವರು 6 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆ ಬೇಧಿಗೆ: ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಹೂವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ॥ ಎಚ್.ಎಚ್.ಅವಟ, ಅಬಲೂರ ಅಂಚೆ, ಹಿರೇಕೆರೂರು ತಾ॥, ಹಾವೇರಿ-581 109.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ: ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ: ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಫ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಆರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಶೋಕ. ಭೀ. ಕುಂಬಾರ, ಆಲಮೇಲ ಅಂಚೆ, ಸಿಂದಗಿ ತಾ॥, ವಿಜಾಪುರ-586 202.

ವಾತ-ಪಿತ್ತ ಮುಖಕಳೆಗೆ: ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಕಾಯ್ದಾರಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 4-5 ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗುರುಸಿದ್ದಪ್ಪ ಫಿರಂಗಿ, ಕಣ್ವಹೊಸೂರ ಅಂಚೆ, ತಾ॥ ಜಿ॥ ಗದಗ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲುನೋವು: ಅಡಿಕೆ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಜೀವ ಪಾಟೀಲ, ಬರದ್ವಾಡ ಅಂಚೆ, ಕುಂದಗೋಳ ತಾ॥, ಧಾರವಾಡ-581 113.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು: ಪೂರ್ಣ ಮಾಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಗೆ: ಹೊಂಗೆ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಂತು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರಕ್ತದ ವಿಕಾರಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ತೊಲಗಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ರಘುವೀರ ಪತ್ತಾರ, ಅತ್ತಿಗೇರಿ ಅಂಚೆ, ಶಿಗ್ಗಾಂವಿ ತಾ॥, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ತುಟಿಗಳ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ತುಟಿ ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ಗಂಧವನ್ನು ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮುಖದ ಜಿಡ್ಡು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಹಣಮಂತಗೌಡ. ಬ. ಪಾಟೀಲ, ಅಂಚೆ-ದರೂರ, ಅಥಣಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 261

ಗಮನಿಸಿ

ನೀವೂ ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

ಇಲಿಜ್ವರ



ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ರೋಗಾಣು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಇಲಿ, ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ.

● ಪ್ರಕಾಶ್ ಜಿ. ಬಾರ್ಕಿ ●

'ಇಲಿಜ್ವರ' ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೊಸಿಸ್'. ಈ ರೋಗವು ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ಇಕ್ಟೆರೋಹಿಮೊರ್‍ಹೇಜಿಕಾ (Leptospira Icterohemorrhagica) ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (ಸ್ಪೈರೋಕೇಟ್)ದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು 'ರಾಡಿರೋಗ.'

ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ಇಕ್ಟೆರೋಹಿಮೊರ್‍ಹೇಜಿಕಾ

ಈ ರೋಗಾಣು ತೆಳುವಾದ, ಉದ್ದನೆಯ, ಸುರುಳಿ ಆಕಾರದಂತೆ ಇದ್ದು ಚಲನಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಳತೆ 6-20 x 0.1 ಮಿ.ಮೀ ಇದ್ದು, ಇದರ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವು ಕೊಕ್ಕೆಯಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ CSF (Cerebro Spiral Fluid)ದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನ

ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ರೋಗಾಣು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಇಲಿ, ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೀರು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ಇಂತಹ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಲುಷಿತ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಈ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಸಂಭವಿಸದೇ ಇರಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ರೋಗವಾಹಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ 4ರಿಂದ 20 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸತತವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಜ್ವರ; ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಅತಿಯಾದ ತಲೆನೋವು; ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುವುದು; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ; ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗುವುದು; ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತರಹದ ಕರುಪಾಣಿ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗುಳ್ಳೆ ಆಗುವುದು, ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂದುನೋವು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

- ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ನೀರು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ದನಕರುಗಳ ಮೈ ನೇವರಿಸಬಾರದು.
- ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ತಿರುಗಾಡಬಾರದು.
- ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಹೊಂಡ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇಲಿಗಳ ಬಿಲಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ರೋಗಾಣು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ: ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಡಾರ್ಕ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಬ್ಲಡ್ ಕಲ್ಚರ್ ವಿಧಾನ:

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ 3-4 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಕಾರ್ಥೊಪ್ಸ್ ಮಿಡಿಯಾ (Korthopp's Media)ಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಟಿನಂ ವಾಯರ್ (ಲೂಪ್)ನ ಮೂಲಕ ಲೇಪಿಸಿ ಅದನ್ನು ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ 37° ಸೆಂ.ಗ್ರೇ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮೀಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದ ಕಾಲೋನಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗಾಜಿನ ಹಲಗೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಡಾರ್ಕ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ: ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಡಾರ್ಕ್‌ಗ್ರೌಂಡ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗಾಣು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಹಂದಿ(Guinea Pig)ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯ 1-2 ಮಿ.ಲೀ.ರಕ್ತವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅದರ ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ಚುಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು 10-20 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಡಾರ್ಕ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಲಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಇದರ ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ರೋಗದ ಪಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು CSFನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ರೋಗಾಣು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ಟಲೀನ್ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್‌ನಂತಹ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. •

ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಯೋಗಶಾಲಾ ತಂತ್ರಜ್ಞರು,
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಬಳಕೂರು ತಾ॥ ಹೊನ್ನಾವರ (ಉ.ಕ.)



ದ್ವಂದ್ವ ಸಂಕಟ.....

ಫೋನ್ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಟ್ರಿನ್ ಗುಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಹೋಗಿ ರಿಸೀವರನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡೆ.

''ಹಲೋ''

''ಹಲೋ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನಾನು ರಮಾ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದು, ನಾನು ಒಂದು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದೀನಿ. ನೀವೇ ನನಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದೀನಿ, ಬರಲಾ?''

''ಏನು ಅಂತಹ ಅವಸರ? ಸಂಜೆ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದುಬಿಡು''.

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹೇಳುವವರೆಗೂ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ, ಈಗಲೇ ಬರ್ತೀನಿ''.

''ಸರಿ'' ಎಂದು ರಿಸೀವರ್ ಇಟ್ಟೆ.

ರಮಾಳದು ಸುಂದರ ಪುಟ್ಟ ಸಂಸಾರ. ಗಂಡನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಳದ ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸ. ಮುದ್ದಾದ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು. ಇವಳಿಗೇನಂತಹ ತೊಂದರೆ ಬಂದಿರೋದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸ ತೊಡಗಿದೆ. ನಾನು ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರಮಾ ಬಂದಳು. ಅತ್ತು ಅತ್ತು ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

''ಇದೇನು ರಮಾ ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು?''

''ನನಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬ ನಾಚಿಕೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಾನು ಹೆರಿಗೆಗೆಂದು ತವರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವಳು ಇವರ ಬಳಿ ಪಾಠ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳಂತೆ, ಅವಳು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಏನು ಮೋಡಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನನಗೆಂತಹ ಸೀರೆ ತರ್ತಾರೋ ಅವಳಿಗೂ ಅಂತಹುದನ್ನೇ ತರ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಡೆಯೂ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆಂದು ಹಠ ಬೇರೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಗತಿಯೇನು? ಎರಡು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಇವರ ಕೆಲಸ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇವರ ಜೊತೆಗೆ ಜಗಳ ಕಾದೂ ಕಾದೂ ಸಾಕಾಗಿ ನಾನು ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಕರೆಸಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಬಂದು ಬೈದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪಾಯಿತೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅವಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ದೂರವೂ ಇದ್ದರು''.

''ಆಯ್ತಲ್ಲ, ಮತ್ತೇಕೆ ಅಳ್ತೀಯ?

''ನಿಜವಾದ ತೊಂದರೆ ಶುರುವಾಗಿರೋದೇ ಈಗ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಅವಳು ಮೊನ್ನೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ನಮ್ಮವರ ಪಾಪದ ಫಲ ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಗುರಿದೆ. ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ, ಅವಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮವರ ಮನಸ್ಸು ಮೇಣದಂತೆ ಕರಗಿ ಮತ್ತೆ ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮದುವೆಯೇನಾದ್ರೂ ನಡೆದರೆ ನನ್ನ ಬದುಕು ಮುಗಿದಂತೆಯೇ ಸೈ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನೊಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೀನಿ. ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ನಂತರ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಏನಾದ್ರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಅವಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವೇ ಅವಳ ಬಳಿ ಮಾತಾಡಿ, ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ದಾರಿ ಮಾಡಿ. ಎಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚಾದ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿ, ನನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆ ಉಳಿದರೆ ಸಾಕು''.

ಎಂತಹ ವಿಚಿತ್ರವಲ್ಲವೇ ಇದು. ಇಬ್ಬರೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಬ್ಬನಿಂದಲೇ ಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾದವರು. ಇವಳೇನೋ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಗತಿ?

''ರಮಾ, ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸೋದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಮುಂದೆ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೇ ನಾನು ಅಬಾರ್ಷನ್‌ಗೆ ವಿರೋಧಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆ?''

''ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ನೀವು ಈಗ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಬಳಿ ನೀವು ಮಾತಾಡಬೇಕು'' ಎಂದಳು. ''ನೀನು ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ'' ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಕಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಹುಡುಗಿಯರು ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಗಂಡಿನ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸದೇ ತಮ್ಮದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೂ ಅವನಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನ ತಾನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳಲ್ಲ.

ರಮಾ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕರೆತಂದಳು. ರಮಾಳನ್ನು ಹೊರಗೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದೆ. ಇನ್ನೂ 17 ತುಂಬಿರದ ಆ ಹುಡುಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತಳು.

''ಕುಳಿತ್ಕೋ, ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

''ಯಾಕಳ್ತೀಯಾ ಸುಮ್ಮಿರು, ಈಗ ಅತ್ರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ?''

''ನನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಮೋಹನ್ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗ್ತೀನಿ ಅಂದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು.....''

''ಎಂತಹ ಪೆದ್ದು ಹುಡುಗಿ ನೀನು? ರಮಾಳನ್ನು ನೋಡಿದೀಯಲ್ಲ, ಅವಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ತರಹ ಕಾಣಿಸ್ತಾಳಾ? ನೀನು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ. ಅವನು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವನಿಗೆ ಧಾರೆಯೆರೆದು ಬಿಟ್ಟಿಯಾ? ಅವನಿಗೋ 40 ವರ್ಷ. ನಿನಗಿನ್ನೂ 17 ವರ್ಷ. ನೀನು ಅವನ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ಮದುವೆಯಾದ್ರೆ ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಯೋಚಿಸು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನೀನು

ಅವನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾದ್ರೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಥಾನ, ಮಾನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮುಂದಿನ ನಿನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಬಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೋ. ಅವನಿಗೆ ನಿನ್ನ ಮೇಲಿರುವುದು 'ಪ್ರೇಮ'ವಲ್ಲ ಕೇವಲ 'ಕಾಮ'. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಿನ್ನ ಇಡೀ ಬದುಕನ್ನು ಕತ್ತಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ''.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ. ಇನ್ಮೇಲೆ ಅವನ ಮುಖವನ್ನೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ವಿದ್ಯಾವಂತಳಾಗಬೇಕು. ಮದುವೇನೂ ಬೇಡ, ಏನೂ ಬೇಡ. ಆದರೆ.... ಆದರೆ.....'' ಎಂದು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ನಿಂತಳು.

''ಏನು ಆದರೆ?''

''ನಾನು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲ. ಮೋಹನ್ ಯಾವುದೋ ಮಾತ್ರೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟರು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಹಿಡಿದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ'' ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕಾಲು ಹಿಡಿದಳು.

''ಅದೆಲ್ಲ ಏನೂ ಬೇಡ, ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು, ಬಾ, ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸೋಣ''.

''ಅಯ್ಯೋ ಬೇಡ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವರ ಬಳಿ ಹೇಳಲು ನನಗೆ ಭಯ''.

''ನಿನ್ನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಈಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ'' ಖಾರವಾಗಿಯೇ ನುಡಿದೆ.

ನಂತರ ಅವರ ತಾಯಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಗೋಳಾಡಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ರಮಾಳೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಅವಳು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಳು.

ಇದು ಮೂರು ಜನರ ವ್ಯಥೆ. ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಜೀವನದಾದ್ಯಂತ ಇದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವ ವಾಗುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆ? ರಮಾಗೂ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನ 'ಪ್ರೀತಿ' ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಆ ಹುಡುಗಿಯ ತಾಯಿಗೂ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯುಸಿರಿನವರೆಗೂ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ದುರ್ಬಲತೆ ಅರಿತ ಗಂಡು ಹೇಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾನೆ, ವಂಚಿಸುತ್ತಾನೆ ನೋಡಿ. ಹುಡುಗಿಯರು ಗಂಡಿನ ಕಾಮದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಲ್ಲವೆ? ●

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಅನರ್ಥಗಳು

● ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಕ್ಷಯರೋಗ ಭಾರತಕ್ಕೇನೂ ಹೊಸ ರೋಗ ವಲ್ಲ. ಅನೇಕ ರಾಜರನ್ನು, ಅನೇಕ ಮೇಧಾವಿ ಗಳನ್ನು ಈ ರೋಗ ನುಂಗಿ ಹಾಕಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ಅನರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನರ್ಥಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೇ ಶತಕದವರೆಗೆ ತನ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಇಡೀ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಡಾ.ರಾಬರ್ಟ್‌ಕಾಕ್ ಎನ್ನುವ ಜರ್ಮನ್ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಈ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ. ಅದು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯು ತ್ತಲೇ ಯೂರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ಇನ್ನುಳಿದ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿ ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತನ್ನು ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗ ಲಿಲ್ಲ. ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಬಡತನಗಳು ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡವು. ಇನ್ನೂ ಆ ತೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ಸಡಿಲ ಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅನರ್ಥಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

1) ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ, ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ತಂದೆ ರೋಗಿಯಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಬಿಟ್ಟು ಕೂಲಿಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೋಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಉಪವಾಸ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಂದಾಜು ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವರು.

2) ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹಾಕಲಾಗು ತ್ತಿದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರಿಂದ ದೂರ ವಾಗುತ್ತಿರುವರಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ ಇಡಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಇದೊಂದು ದುರಂತ. ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಾಳು ನರಕ.

3) ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹರೆಯದ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ತಾಯಂದಿರಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಸವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ.

4) ಕ್ಷಯರೋಗವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣ. ಒಟ್ಟು ಬಂಜೆತನದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಬಂಜೆತನ ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿಶತ ಮೂವತ್ತ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ.

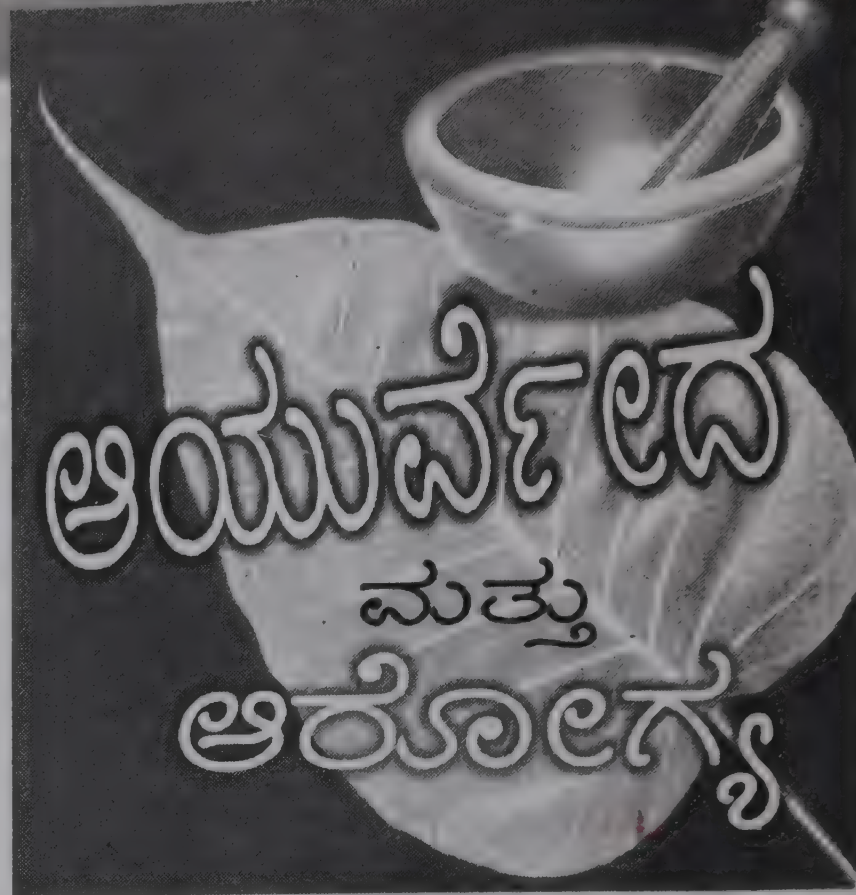
5) ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.

6) ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಹೊಸ ರೋಗಿ ಗಳಾಗುತ್ತಿರುವರು.

7) ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಐದು ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಟಿ.ಬಿ.ಯಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅನರ್ಥಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ ವೆಂದರೆ, ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯದೆ ಇರುವುದು. ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಜನರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುವರು.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಸರಕಾರದವರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 150 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಈ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಣವನ್ನು ಭಾರತ ಸರಕಾರವು ಜಾಗತಿಕ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಂದ ಸಾಲವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ ವಾಗದೇ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ದುರಂತ. ●



ಪರಿಚಯ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂಬುದು 'ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ' ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆಯಸ್ಸಿನ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಎನ್ನಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭವ್ಯ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿ ಇಂದಿಗೂ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾಗಿರುವ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಇದು ಋಷಿ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರ.

ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾನವನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಆಗ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಆತ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗಿದ. ಮಾನವನು ಸದಾ ಪ್ರಗತಿ ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆ ಬಯಸುವವನಾದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಪ್ರಗತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರರೂಪ ತಾಳಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಪಡೆದು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂತು. ಭಾರತದ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವೇದವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ಕೆಲವರು ವೇದವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕಾವ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವೇದವನ್ನು 'ಅಪೌರುಷೇಯ' ಹಾಗೂ 'ಶಾಶ್ವತ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಕೂಡ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಕೂಡ ಶಾಶ್ವತವಾದುದು ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ವಸ್ಥ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಋತು ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣಾ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅಂದರೆ "ಪ್ರಸನ್ನತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೆ" ಶರೀರದ ಘಟಕಗಳಾದ ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲ ಮುಂತಾದವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು, ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ, ನೀತಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ದಿನಚರ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೈತಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಅಧಿಕ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಮಹತ್ವಕೊಟ್ಟಷ್ಟು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾರಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಗ್ಯಪಾಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಮಾನವ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಕ್ರಮದಿಂದ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮನೋರೋಗಗಳು ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಎರಡನೆಯ ಗುರಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿರಂತರ ಔಷಧಿ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ವಸ್ಥ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಾಗಿರುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು.

ಸೃಜನ

ವನೆಯಿಂದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವಂತಹವುಗಳಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದೇ ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ೂಲಸಿದ್ಧಾಂತ

ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಹಾಗೂ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಆಯುರ್ವೇದ ರಿತಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಅಂದರೆ ಗಿಡ ೂಲಿಕೆಗಳು, ಚೂರ್ಣ, ಕಷಾಯ ಹಾಗೂ ಲೇಹ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಇದರ ಕೆಲಸ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ ದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬುಡಮಟ್ಟ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಇದರಿಂದ ಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತ್ವಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ತನ್ನ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ುಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲತತ್ವಗಳ ಆಳ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಕೃತಿ ಗತ್ತು ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಇವೆರಡೂ 'ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತ'ಗಳಿಂದಲೇ ುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿವರಿಸಿದ ಪಂಚಮೂಲ ಸ್ತುಗಳಲ್ಲೇ ಅಂತರ್ಭಾವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಬೆಳೆದ ಹಲವಾರು ಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗಗಳು ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತ ಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಘಟಕಗಳೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು ಹಾಗೂ ಾಕಾಶ ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಖನಿಜ, ಲವಣಗಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ ಚೈತನ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ಮಾನವ. ಪಂಚಮಹಾಭೂತ ಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿ ದೋಷಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾತುಗಳೆಂದು ಕಾರ್ಯಮಗ್ನವಾಗಿದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫ ಗಳನ್ನು 'ತ್ರಿದೋಷ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಶರೀರಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಮಾಣ, ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗದಿರುವುದು ದೋಷ ಸಾಮ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳು, ಋತುಕಾಲ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಳುಂಟಾಗಿ ವೈಷಮ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಿ ವಿಕೃತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೋಷಗಳು ತಮ್ಮ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನಗಳಾದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಕೃತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ದೋಷಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಸಾಮ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಈ ತ್ರಿದೋಷ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಭದ್ರಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಸ್ಥಿತ ವಾಗಿದ್ದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಬಳಿಕ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರ ಎಂಬ ಏಳು ವಿಧದ ಘಟಕಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಧಾರಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಗುಣ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಮಲವಸ್ತುಗಳಾದ ಪುರೀಷ (ಮಲ), ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ವೇದಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಲಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೋಷಗಳು, ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಮೂಲಸಿದ್ಧಾಂತ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಾವಸ್ಥೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು ಈ ದೋಷಧಾತು ಮಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇಂದು ಬೃಹತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಹಲವಾರು ಅಮೂಲ್ಯ ರಹಸ್ಯಗಳು ಬಯಲಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಅವ ಲೋಕಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಯ ಪಡಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲಸಿದ್ಧಾಂತದೊಳಗೆ ಅವಿರ್ಭಾವಗೊಳಿಸಿ ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಕ ವಿಕೃತ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಬಲ್ಲವ ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. •

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ

ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ....ಹೆಚ್ಚು....ಸೇವಿಸಿ



ನಿಮಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ....ಚಟ್ನಿ.... ಪಲ್ಯ.... ಗೊಜ್ಜು
......ಸಾರು....ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ......ಹಪ್ಪಳ
ಎಲ್ಲಾ.....ಹಾಗಲಕಾಯಿದ್ದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹ, ಹುಡುಗರ ದೇಹ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಕಾರವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹದಿವಯದ ಕೊನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರಿಂತ ಬಲಯುತರಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಾಹುಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಮೂಡಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಲಕ್ಷಣ ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಅವರ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತಲೂ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಹದಿವಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಇನ್ನುಳಿದ ಲೈಂಗಿಕಪರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹ, ಹುಡುಗರ ದೇಹ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಕಾರವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹದಿವಯದ ಕೊನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರಿಂತ ಬಲಯುತರಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಾಹುಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಮೂಡಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಲಕ್ಷಣ ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗಿಯರ ದೇಹ ಕೋಮಲವಾಗಿ ನಾಜೂಕಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಿರ್ರೆಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ವಕ್ಷೋಜಗಳು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲು, ಅವರಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೂ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಮನ್ ಆಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ತುಸು ಜಿಡ್ಡು ಜಿಡ್ಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು, ಕಂಕುಳು- ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ಕಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ದೇಹದ
ರಕ್ತ ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತ
ಆದರೆ, ಪೂರ್ಣ ಯೌವನಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ,
ಚಲನೆ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ತಕ್ಕುದಾದ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎ
ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ಹುಡುಗನ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

10, 12, 14, 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ದೈಹಿಕವಾ
ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದ
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾ



10ನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಪೂರ್ಣ ಯೌವನದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 78ರಷ್ಟು, 14ನೆ ವಯಸ್ಸಿನಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ.91ರಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ತೂಕ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಹತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹುಡುಗಿ ಶೇ.83ರಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ತೂಕ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾಳೆ.

ತ್ತಾನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

10 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಪೂರ್ಣ ಯೌವನದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 78 ರಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವೃಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಯೌವನದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅಳತೆಯ ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಲುಪಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಂಕುಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಿನ್ನು ಮೊಳೆತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸುಮಾರು 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಂಡು 'ದುಬ್ಬಣ್ಣ'ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವೃಷಣಗಳು, ವೃಷಣ ಚೀಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಶಿಶ್ನವೂ ಬೆಳೆದು ಮುನ್ನಿನಂತಲ್ಲದೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಸ್ತಂಭಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಎಳೆಗೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗತೊಡಗಿ, ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಒಡಕಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

14ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹುಡುಗ ಪೂರ್ಣ ಯೌವನದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 91 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಲುಪಿರುತ್ತಾನೆ. ತೂಕವೂ ಪೂರ್ಣ ಯೌವನದ ಶೇ. 70 ರಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳು ವಿಶಾಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.

18ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಯೌವನದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 99 ರಷ್ಟು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. 92 ರಷ್ಟು ತಲುಪಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

10, 11, 14, 16 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೀಡಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಹುಡುಗರಂತೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲೂ ಅವರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

10ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 83 ರಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಾಳೆ. ತೂಕ ಶೇ. 52ರಷ್ಟು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗಿನ್ನೂ ಅವಳ ದೇಹಾಕೃತಿ ಗಂಡಿನ ದೇಹಾಕೃತಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಗಿನ್ನೂ ಹುಡುಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಡಮೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವುದೇ ಈ ಹತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ್ನೂ ಸ್ತನಗಳು ಮೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮೊಳೆತಿರವು. ಗರ್ಭಕೋಶ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆಯ ಅರ್ಧ ಅಳತೆಗೆ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು (Ovaries) ಮೂರರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲು ಅಳತೆಗೆ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

11ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಮುಂಚಾಚಿಕೊಂಡು ಸ್ತನಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ



(Pelvis) ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೆತ್ತರಗಳೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಿ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ರೋಮಗಳು ಒತ್ತೊತ್ತಾಗುತ್ತ ಕಡುಗಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಗುಂಗುರಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಬಹುದು. (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದೆಡೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿಯಾಗಿದೆ). ಇದಾದ ತುಸು ಕಾಲದ ನಂತರ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗವಳು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 97 ರಷ್ಟು ಎತ್ತರ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. 85 ರಷ್ಟು ತಲುಪಿರುತ್ತಾಳೆ.

14 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿ ಪಂಜರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ - ಋತುಸ್ರಾವ ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: **ಹದಿವಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು**)

ಭ್ರಮೆಯೇ ನಿಜವೆಂದುಕೊಂಡರೆ....

ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಜೀವದಂತಿರುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಂಪತಿಗಳು. ಒಂದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಯೇ ಅವರ ಮಧುರ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಹಿಂಡಿ ಬದುಕನ್ನೇ ಅಸಹ್ಯಗೊಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನಲುಗುತ್ತಿದ್ದ ಅವರ ಬದುಕಿನ ದೋಣಿಗೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ ತೋರಿದರು.

● ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಪ್ರಶಾಂತ್-ಶೀಲಾ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಚೈತ್ರ ಅವರ ಮುದ್ದಿನ ಕೂಸು. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಂಪತಿಗಳ 'ವರು. ಚೈತ್ರಳ ಆಗಮನ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಅವರ ರಸಿಕತನ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬರುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಶೀಲಾಳ ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗು ಕಾಟ ಕೊಟ್ಟು ಇವಳೇನಾದರೂ ಅವನು ಬರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ''ಏಕೆ? ಅಮ್ಮಾವ್ರಿಗೆ ಈ ಭಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಕೃಪೆ ಇಲ್ಲವೆ?'' ಎಂದು ಮುಖ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಿನಿಮಾ, ಪಾರ್ಕು ಇನ್ನೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರೇ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಹಜಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಮ್ಮೆ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಶೀಲಳ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಕೈ ಹಾಕಿ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಅವಳ ತುಟಿಗೆ ತನ್ನ ತುಟಿ ಬೆರೆಸಿದ.

''ಛೀ! ಬಿಡು, ಮಗು ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ಏನು?'' ಶೀಲ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಬೆರೆತ ಹುಸಿಗೋಪದಿಂದ ದೂರಸರಿಯಲೆತ್ನಿಸಿದಳು.

''ಓ! ಇದೇನು ನಮಗೆ ಹೊಸದ?'' ಪ್ರಶಾಂತ ಅವಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಂಡ.

''ಅಯ್ಯೋ, ನೋವು'' ಅವಳು ಕೈಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳ ಮುಖ ಮಾತ್ರ ಸಂತಸವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

''ನೀನು ದೂರ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಬಲವಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತೇನೆ'' ಹೆದರಿಸಿದ. ಮಗು ಅವರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದು ಕಂಡು ಶೀಲ ಗಂಡನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿದಳು. ಅವನು ಅವಳ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಯಿಂದ ಅಪ್ಪಿ ಅವಳನ್ನು ತನ್ನ ತೊಡೆಯಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡ. ಅವಳು ಅವನ ಕತ್ತನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಳಸಿ ಅವನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ತನ್ನ ಕೆನ್ನೆ ಸೇರಿಸಿದಳು. ಮಗು ಆಟ ಬಿಟ್ಟು ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ನಕ್ಕಿತು.

''ನೋಡು ನಿನ್ನ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಚೈತ್ರ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.'' ಗಂಡ ಛೇಡಿಸಿದ.

''ನನ್ನ ಚೇಷ್ಟೆಗಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ'' ನಗುತ್ತಾ, ''ಅಲ್ವ ಚೈತ್ರಾ?'' ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಿದಳು.

ಅದು ತನ್ನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೇಳಿತು.

''ಕೇಳು, ಅವಳು 'ಇಬ್ಬರೂ' ಅಂದಳು.'' ಅವಳ ತೊಡೆಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಸವರಿದ.



ಅವಳು ಅವನ ಕೈ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೈಯಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಳು.

ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಇವರಿಬ್ಬರ ರಸಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿವಾಹಿತ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಮೋ ಕವಿಯಿತು. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ ರೇಗಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಮಗಳ ಜೊತೆ ಬೇಕಾದಷ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಹೆಂಡತಿ ಜೊತೆ ಮಾತ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ಅವಳಾಗಿಯೇ ಮೇಲೆ ಬಿದ ಮಾತಾಡಿಸಿದರೆ ಮಿತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಶೀ ಕೆಲವು ದಿನ ಬೇಕೆಂತಲೇ ಇವನು ಕೆಲಸದಿಂ ಬರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಕೆದರಿ ಕೂದಲು ಸುಕ್ಕಾದ ಸೀರೆಯೊಂದಿಗಿದ್ದ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಏನೂ ಹೇಳುತ್ತಿ ಲಿಲ್ಲ. 'ಎಷ್ಟು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಯಾನು? ಎಂದು ಅವಳೂ ಸುಮ್ಮನಾದಳು. ಇದ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇನ ಸುಮ್ಮನಿರಬಾರದೆಂದು-

''ಪ್ರಶಾಂತ್, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೀನು ತುಂಬ ಬದಲಾಗಿದ್ದೀಯ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

''.............''

''ನಿನ್ನನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು.''

''ಯಾಕೂ ಇಲ್ಲ.'' ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಉತ್ತ ಬಂತು.

''ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪವೇ?''

''ಇಲ್ಲ.''

''ನಾನೇನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ?''

''................''

''ನನ್ನ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕೆಯೇ?''

''ಇಲ್ಲ''

''ಮತ್ತೇಕೆ ನನ್ನ ರಾಜನಿಗೆ ಈ ರಾಣಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ?'' ಆತನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾ ಕೇಳಿದಳು.

ಅವಳ ಕೈಯನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಸರಿಸಿ, ''ಇದ ನನಗೆ ಸರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದ.

''ಮೊದಲು ಸರಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತಲ್ಲಾ?'' ಗಂಡ

ಕೆನ್ನೆ ಹಿಂಡಿದಳು.

''ನೋಡು, ಸೂಳೆಯಂತೆ ಆಡಬೇಡ'' ಅವನ ಧ್ವನಿ ಜೋರಾಗಿತ್ತು.

ಶೀಲಾಳಿಗೆ ಸಿಡಿಲು ಬಡಿದಂತಾಯಿತು, ''ಏಕೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಪ್ರಶಾಂತ? ಯಾವತ್ತೂ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.''

''ಮತ್ತೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಏನು?''

''ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನನಗೇಕೆ ನಾಚಿಕೆ?''

ಪ್ರಶಾಂತ್ ಮಾತಾಡದೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದ.

ಶೀಲಾಳಿಗೆ ಅವನ ಬದಲಾದ ವರ್ತನೆ ಬಿಡಿಸಲಾರದ ಒಗಟಾಯಿತು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿದ್ದ ಗಂಡ ಹೀಗೇಕಾದ? ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಗರಬಡಿದವಳಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತವಳಿಗೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಚೈತ್ರ ಅತ್ತಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಶೀಲಾ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಿಂದ ನಡುಮನೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಸೀರೆಯನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಪ್ರಶಾಂತ ಕೆಂಡದಂತಾಗಿ, ''ಏ! ಶೀಲ, ಏನಿದು ಅಸಹ್ಯ? ಸೀರೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸು. ಮೂರೂ ಬಿಟ್ಟವಳಂತೆ ಹೀಗೇಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿ? ನಿನಗೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳಬೇಕು?'' ಅರಚಿದ. ಶೀಲಾ ಅವನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡದೆ, ''ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು 'ಸೂಳೆ' ಎಂದು ಹಂಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯ. ನಾನೇನು ಅಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ? ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಲೋಪವನ್ನೇನು ಕಂಡಿದ್ದೀಯ? ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಬೇಕು. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೇಳು, ನಾನು ಅಂತಹವಳಲ್ಲವೆಂದು ನಿನಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು.

''ಮೊದಲು ಸೀರೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸು.''

''ಇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ನಾನು ಬರೀ ಮೈಲಿದ್ದೇನ?''

ಅವನು ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಕೈ ಮಾತಾಡಿತು. ಅಮ್ಮನ ಅಳುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಗಳೂ ಧ್ವನಿಗೂಡಿಸಿದಳು.

★ ★ ★

ಗಂಡನನ್ನು ಕಾಡಿ ಬೇಡಿ ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆ ಆತನನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತಂದಳು. ವಿಷಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ಆಲಿಸಿ ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ, ''ಪ್ರಶಾಂತ್ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ?''

''ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ'' ಅವನ ಬದಲು ಅವಳೇ ಹೇಳಿದಳು.

''ಶೀಲಾ, ನೀವು ಸುಮ್ಮನಿರಿ.''

''ಸಾರಿ, ಡಾಕ್ಟ್ರೆ'' ಎಂದು ಆಕೆ ಸುಮ್ಮನಾದಳು.

''ನೀವು ಹೇಳಿ ಪ್ರಶಾಂತ್?''

''ಇಲ್ಲ''

''ನೀವು ನಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಾವ ಲೋಪವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೀರಿ?''

''ಇಲ್ಲ''

''ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾದರೂ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?''

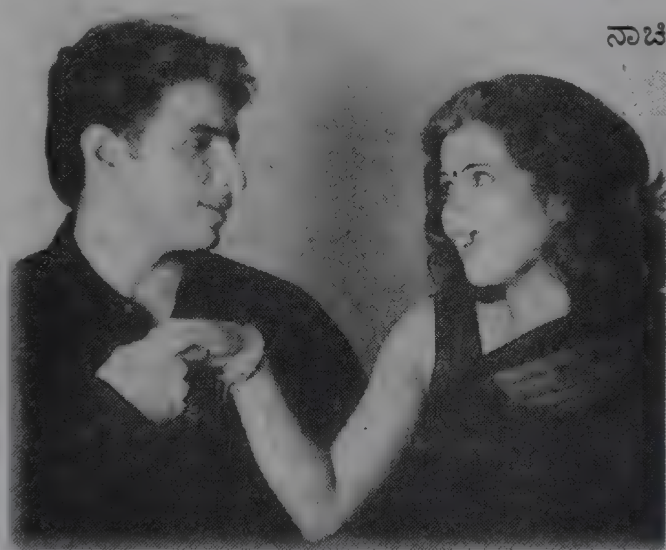
''ಇಲ್ಲ'' ಪ್ರಶಾಂತ್ ಚುಟುಕಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

''ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾಲು ಕೆರೆದು ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.'' ಅವಳೆಂದಳು.

ಅವನ ಮುಖ ಪತ್ನಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತು.

''ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹೇಳಬೇಕು.'' ಶೀಲಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ಹೇಳಿ'' ಎಂದೆ.



''ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಉಂಡು ಮಲಗುವ ತನಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರು ರಾತ್ರಿ ಆಕಡೆ ಮುಖ ತಿರುವಿ ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.''

ನಾನು ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿ ಪ್ರಶಾಂತನಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದೆ. ಆಗ ಇವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಣ ವೈರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಿತು.

ಪ್ರಶಾಂತನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗೆ ಬಡ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಆತ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹೋಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದ. ಟೀ ಪಾರ್ಟಿ ನಂತರ ಒಂದು ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೂ ಕರೆದೊಯ್ದ. ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡಗೂಡಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿದ. ಅದೊಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಚಿತ್ರ. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ದೃಶ್ಯ ಹೀಗಿತ್ತು: ನಾಯಕಿ ನಾಯಕನನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಕೆ ಅರೆವಸ್ತ್ರಳಾಗಿ ನಾಯಕನ ಮುಂದೆ ವಿವಿಧ ಕಾಮದ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಬಂದ ನಂತರ 'ಇವಳೂ ಸೂಳೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಾಳೆ' ಎಂದು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಶೀಲಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸಂದೇಹಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಿಡಿ ಕಾರುತ್ತಿದ್ದ. ಇದೇ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಬಿರುಕು ಉಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು.

''ಪ್ರಶಾಂತ್, ನೀವು ನೋಡಿದ್ದು ಸಿನಿಮಾ. ಅದು ಬರೀ ಕಲ್ಪನೆ. ಕಲ್ಪನೆಗೂ ನಿಜಜೀವನಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ತುಂಬಾ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ.'' ನಾನೆಂದೆ.

''ಹೌದು. ನನಗೂ ಅದು ಗೊತ್ತು''

''ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ನಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರಿ''

''..........''

''EVERYTHING IS FAIR IN LOVE AND WAR ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏಕೆ ನಾಚಿಕೆ? ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಆಕೆ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅವರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆ ನಟಿ ಕಾರಣ. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಕೆಯ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.'' ಎಂದೆ.

ಅವನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ.

★ ★ ★

ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ನಗುಮುಖದೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದರು.

''ಈಗ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಸರಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ'' ಶೀಲಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿಳಿಸಿದಳು.

''ಅದನ್ನು ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮುಖವೇ ನನಗೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು.'' ಎಂದೆ.

ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೋಗುವಾಗ ಚೈತ್ರ ಸಹ ನನಗೆ 'ಟೈ' ಮಾಡಿದಳು.

ನನಗೆ ಹಳೆಯ ಸಿನೇಮಾ 'ಗಂಡೊಂದು ಹೆಣ್ಣಾರು' ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು, ಪತ್ನಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖದಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯೆಯಂತಿರುವುದು ಅವಳ ಆರು ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧ ನಾಯಕ ನಟನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಾಯಿತು.

●

ವಿಳಾಸ: ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 017.

ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಕೇಂದ್ರ. ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖವೇ ಮನಸ್ಸು. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿರಹಿತ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯಂತೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೊಡುವ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ'. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿರಾಮವೇ ಬೇಡವೇ?

ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಆತನ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗ್ರತವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಮನೋವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾದವರು ಹಗಲು ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇರುಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮರುದಿನ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೇನೂ ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೌತುಕ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಮುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆ-ಪುಕ್ಕಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಆಗಲೇ. ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ವಿಹರಿಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಕನಸುಗಳು: ನಿದ್ರಿತ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಾಹ್ಯ ವಿಹಾರಗಳೇ ಕನಸುಗಳು. ಮನುಷ್ಯನ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂಗತಿಯೇ ಕನಸಾಗಿ ಗರಿಗೆದರುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ, ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು. ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ಮನದ ತೆರೆಯ ಹಿಂದೆಯೇ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ನೆನಪಿನ ಈ ಶಕ್ತಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಭಾವಜೀವಿಗಳಾಗಿ ತಮ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ಹಗಲುಗನಸುಗಳ ಕಾಣುವುದೂ ಉಂಟು.

ಸ್ವಪ್ನ ವಿಹಾರ - ಒಂದು ರೋಗವೇ

ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ನಿದ್ದೆಯ ಸಂಚರಿಸುವುದು ಒಂದು ಮನೋರೋ ಕೆಲವರು ನಿದ್ರೆಯಿಂದೆದ್ದು ಸಲೀಸಾಗಿ ರಸ್ತೆಗಳ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಸಾಗುವುದು ಅಪಾಯ. ಇಂಥವ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿವೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಇರುವುದಿ ಲಾರಿ-ಬಸ್ಸು ಎದುರಾದರೆ ಇವರು ಗೋಟಕ್.

ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ನೀಡುವಂತೆ ಸ್ವ ವಿಹಾರ ತೊಂದರೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವು ಔಷಧಗಳು ಇದ್ದಂತೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿ ಈ ರೋಗ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ತಾ ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿದ್ದೆಯ ಮಾಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲವಂತದಿಂದ.

ಸ್ವಪ್ನ ವಿಹಾರ



ಎ.ಆರ್.ರಾವ್ ಎಂಬುವರು ದಶಕ ಹಿಂದೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲ ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಿದ್ದರ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ನೀರು ಕು ದಷ್ಟು ಸುಲಭ.

ಅಂತಿಮ ಎಂಎಸ್ಸಿ ಗಣಿತ ತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ರಾವ್‌ಗೆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಏನೊ ತೊಡಕು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೋರಿತು. ಬೇರೆ ಬೇ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದರೂ ಉತ್ತರವೇ ಬರುತ್ತಿ ತಾಳೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ನಾಳೆ ನೋಡೋಣ' ಎಂ ರಾವ್ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು.

ಆದರೆ ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ನಡೆದದ್ದೇನು? ರಾವ ನಿದ್ರೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆದ ಲೆಕ್ಕದ್ದೇ ಚಿಂ ಯಾವಾಗ ನಿದ್ರಿಸಿದರೋ ತಿಳಿಯದು.

ರಾತ್ರಿ 2 ಗಂಟೆ ದಾಟಿರಬಹುದು. ಮೆಲ್ಲ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದ ರಾವ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಹಾ

46ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

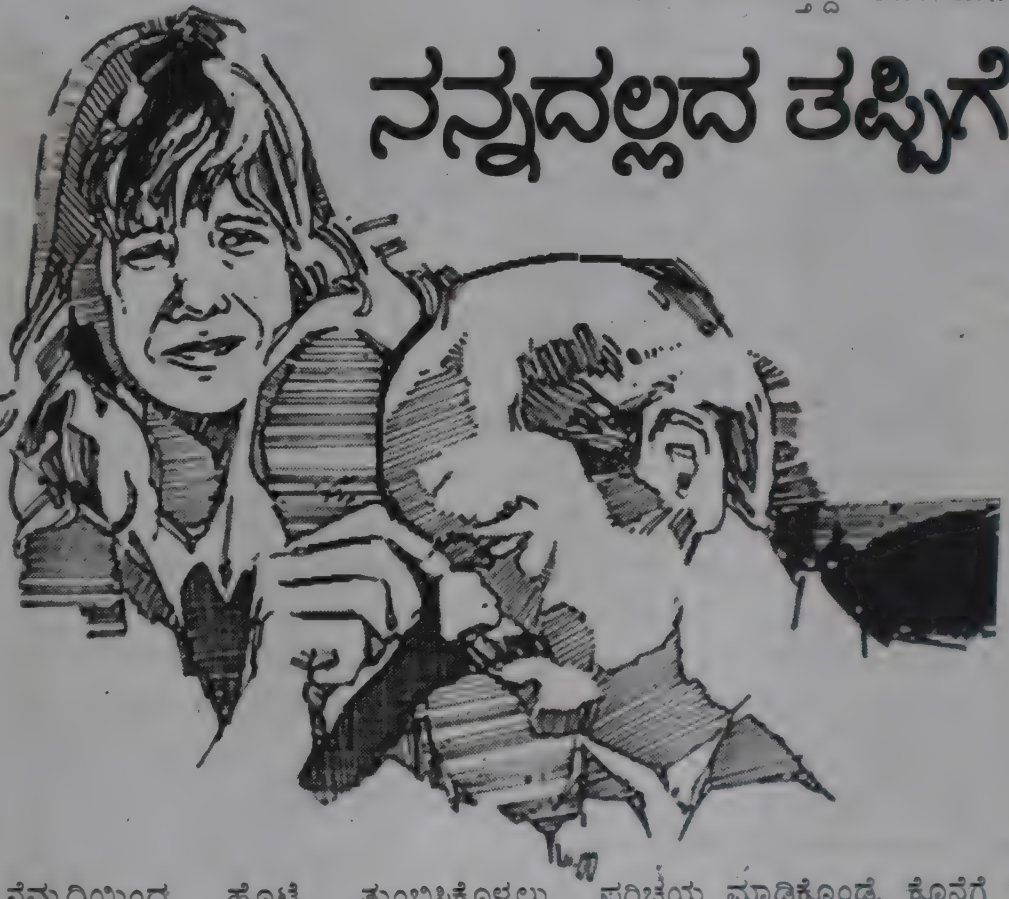
ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು

ನಿರೂಪಣೆ: ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪ

ನನ್ನದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ....

ನಾನು ಮಹೇಶ್, ವಯಸ್ಸು 32. ಕರ್ನಾಟಕದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಣದ ನಿವಾಸಿ. ನಮ್ಮದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕುಟುಂಬ, ತಂದೆಗೆ ಹತ್ತು ಜನ ಮಕ್ಕಳು, (ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರು!). ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ನಾಲ್ಕನೆಯವ. ತಂದೆಗೇನೂ ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಸೋಡಾ ವಾಟರ್ ತಯಾರಿಸಿ, ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮೂಲ ಉದ್ಯೋಗ. ವರ್ಷದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉದ್ಯೋಗ ನಡೆಯುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಉಳಿದ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆವು. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೆರವಾಗತೊಡಗಿತು. ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆದುಹೋಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಕತೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತೇನೋ.....

ತಂದೆ ಎರಡನೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ರೆಂದೆನಲ್ಲ, ಅಪ್ಪ ಎರಡನೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರು ಒಂದು ಚಕಾರ ಶಬ್ದ ಸಹ ಎತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಲತಾಯಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಸ್ವಂತ ತಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಆಕೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಿಲ್ಲ, ವೈರಿಯಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಅಶಾಂತಿ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಯಾದರೂ ಹೋಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ



ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಒಂದು ದಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದೆ.

ಕೆಲಸ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಬಳ್ಳಾರಿ ನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಖಾನಾವಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಂಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೇಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ-ಬಟ್ಟೆ-ಆಶ್ರಯದ ಚಿಂತೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಶಾಂತಿ ಎನಿಸ ತೊಡಗಿತ್ತು. ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ತಂದೆ-ಸಹೋದರರ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿತ್ತಾದರೂ, ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಆದಷ್ಟು ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಖಾನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೆಲ ವರ್ಷ ಕಳೆದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣವೂ (ಬಿಸಿ ಹವೆ ಬೇರೆ!) ನನಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸರಿಹೋಗದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದಲೂ ಹೊರ ಬಿದ್ದು, 200 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ನಗರವೊಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಖಾನಾವಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಗಾಗ ಚಲನಚಿತ್ರ ಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದೊಂದು ದಿನ ನನಗೆ ಓರ್ವ ಹುಡುಗಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಆಕೆಗೂ ಸಹ ನಾನು ಮೋಡಿಹಾಕಿದಂತೆ ಆಕೆ ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತತೊಡಗಿದಳು.

ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪರಿಚಯ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿತು. ಆಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾನು, ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಕೆ ಬದುಕಲಾರೆವು ಎಂಬಷ್ಟು ನಾವು ತೀರಾ ಆತ್ಮೀಯರಾದೆವು. ನಾನು ಆಗಾಗ ಅವಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವಳ ಮನೆಯವರನ್ನೂ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಕೊನೆಗೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜಾತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರು ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಮನೆಯವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದೆ. ಅವರೂ ಕೂಡ ತೀರಾ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬದುಕುವ ಆಸೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು-ಅವಳು ಆ ನಗರ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಚಕ್ರ ಹೇಗ್ಹೇಗೋ ಸುತ್ತುತ್ತಿತ್ತು. ನಮಗೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೂ ಆಯಿತು. ನಮ್ಮ ಆನಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿತು. ಆಗಲೂ ನಾನು ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಇದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನವೃತ್ತಾಂತ ಬಿಂಬಿಸುವ ಮನಕಲಕುವ ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ. ಈ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಡ್ಸ್‌ಪೀಡಿತರ ನಿಜನಾಮವನ್ನು, ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಅವರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸದುದ್ದೇಶವೇ ಈ ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಲು ಕಾರಣ.

ನನ್ನವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋಭಾವದವಳು. ಆಕೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ನಾನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯೂ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಜಗಳಗಳೇನೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಬೆಂಕಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡ'ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದು ಎಂದೂ ಭಾವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ-ನನ್ನ ನಡುವಣ ಪ್ರೀತಿ-ಸಾಮರಸ್ಯ-ಅನೋನ್ಯತೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದ್ದರೂ ನಾನು ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಬ್ಬ ಪುತ್ರನ ಆಗಮನವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಆತ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪತ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಆಗಾಗ ಕೈಕೊಡತೊಡಗಿತು. ಆಕೆ ಎಂಟೆಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯತೊಡಗಿದಳು. ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಆಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಆಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರು. ನಾನು ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉಸ್ತುವಾರಿಗೆ ನಿಂತೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವಳ ಶರೀರ ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ಒಣಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿತ್ತು. ನನ್ನ ಶರೀರವೂ ಆಗಾಗ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳತೊಡಗಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ದಿನ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ಪತ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮಹತ್ವದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಾನು ನನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದೆ. ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನನ್ನ ಹಾರೈಕೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗದೆ ಆಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿದಳು. ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದರು.

ಹೆಂಡತಿಯ ಸಾವು ಒಂದು ಕಡೆ ನನಗೆ ದುಃಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೊರಟಿತ್ತು. ನನಗೂ ಕೈಕಾಲು ಅಶಕ್ತತನ, ಸುಸ್ತು ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ಆಗಾಗ ಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಓರ್ವ ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದೆ. ಅವರು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ನನ್ನ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು. ನನ್ನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗವೊಂದರ ಲಕ್ಷಣವೊಂದನ್ನು ಗೋಚರವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತ್ತೋ ಏನೋ? ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಚೀಟಿ ಹಿಡಿದು ನಾನು ಒಂದು ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಹೊರಟುಹೋದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಯ ವರದಿಯೂ ಬಂತು. ಅದನ್ನು ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ನನಗೆ 'ಏಡ್ಸ್' ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಬಾಂಬ್‌ಸ್ಫೋಟವಾದಷ್ಟು ಆಘಾತವಾಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಹೆಣ್ಣನೊಂದಿಗೂ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದರೂ ಇದ್ಹೇಗಾಯಿತು ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಪತ್ನಿಗೆ ಟಿ.ಬಿ. ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಮೊದಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರಲ್ಲ, ಅವಳಿಗೆ ಆಗಿದ್ದು ನಿಜವಾಗಿ ಅದಲ್ಲ, ಇದೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೇರಾರಿಗೂ ಹೇಳದೆ 'ನನ್ನದೇ ತಪ್ಪು' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಪುತ್ರನ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನ ರಕ್ತದಲ್ಲೂ ಇದರ ಅಂಶ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾದಾಗ ನನ್ನ ಅನುಮಾನ ನಿಜವಾಯಿತು.



ನನ್ನೊಬ್ಬನ ಬದುಕು ಬವಣೆ ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಹೇಗೋ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಕರುಳ ಕುಡಿ ಏನೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡದೆ ಈ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಯಿತಲ್ಲ.....ಅದರ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಸರ್...:.ನನಗೆ ಒಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ, ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ದುಡಿಯು
ನಗು-ನಗುತ್ತಾ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವುದು ಇದೇ ನನ್ನ ಧ್ಯೇಯ.

ಮಗಳು ಹೇಗೂ ಅಣ್ಣನ ಬಳಿ ಇದ್ದಾಳೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆ
ತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಈ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ತಿಳಿಯದಿದ್ದರ
ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಅವ
ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾನಂತೂ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಹೂ.
ಒಂದೊಂದು ಪಕಳೆಗಳು ಉದುರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ಹ
ಅದ್ಯಾವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಉದುರುತ್ತೋ ಏನೋ. ನಾನಂತೂ ನ
ಮಾಡದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ವಿಲಿ-ವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇ
ಗೆಳೆಯರೆ, ನೀವು ಕ್ಷಣಿಕ ಆಸೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಜೀವನವ
ಬಣ-ಬಣ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ.

ಇಂತಿ ನಿಮ್ಮವನಲ್ಲ

ಮಹೇಶ್

ಗ್ರಹಣ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 1, ವಿಶ್ವ ಏಡ್ಸ್ ದಿನಾಚರಣೆ

'ಪ್ರಗತಿ' ಎಂಬ 'ಸೂರ್ಯ'ನಿಗೆ ಗ್ರಹ
ಕಾರಣ ''ಎಚ್.ಐ.ವಿ'' ರಕ್ಕಸನ ಆಗಮ
ಮಾನವ ಕುಲದ ಅಧಃಪತ
ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡಿದೆ ಮನುಜ ಮ
'ರಾಮ', ರಾಮಾಯಣವ ಮರೆತ ಜ
'ಕೃಷ್ಣ'ನ 'ರಾಸಲೀಲೆ'ಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮನಮ
ಅಲ್ಪ ಸುಖದಿಂದ ಅಲ್ಪ ಜೀವ
ಅರಿಯಲಾರೆಯಾ ಓ ಮಾನ
ತಾಯ 'ಗರ್ಭ'ದಿಂದ 'ಏಡ್ಸ್'ನ ಜನ
'ವೈದ್ಯ'ನ 'ಸೂಜಿ'ಯಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ' ಪ್ರಸರ
'ರಕ್ತ'ದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ 'ಎಚ್.ಐ.ವಿ' ದಾ
ಎಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಈ ಮಾರಣ ಹೋ
ಇದ್ದರೂ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೋಪಾ
ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಈ ದಾರಿಯ
ಅದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿವಾರ, ಪ್ರತಿದಿ
'ಏಡ್ಸ್' ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ
ನೀಡಲಿ ದೇವರು ನಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಓ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಸಂಹರಿಸಲು 'ಎಚ್.ಐ.ವಿ' ರಕ್ಕಸ
ಕಂಡುಹಿಡಿ ಬೇಗ 'ಏಡ್ಸ್'ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಲಸಿಕೆ'ಯನ್ನ

ಡಾ|| ಗಣೇಶ ವೇರ್ಣೇಕ

ಹುಬ್ಬ





ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

● ರುವೆಂಕ

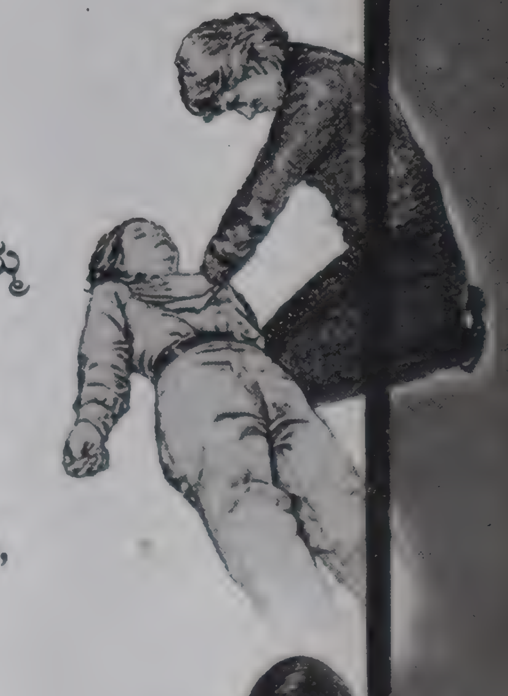


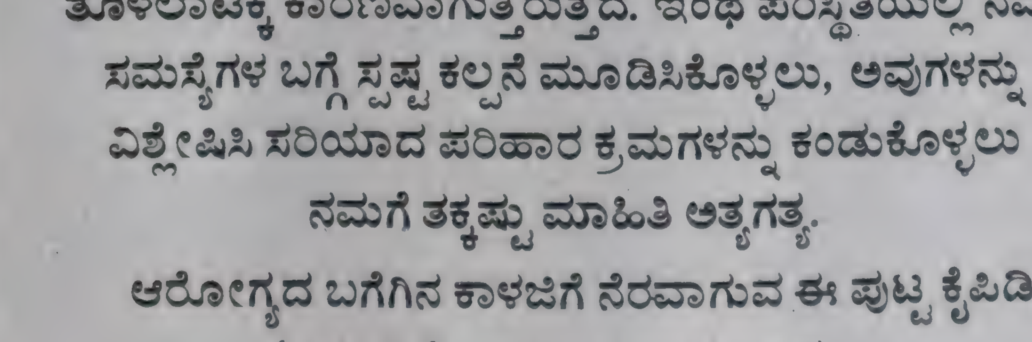


ಏನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯದೆ ತೀವ್ರ ನಿರಾಸೆ-ಹತಾಶೆಗಳಿಗೀಡಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವವಾಗಿರುವಂಥವೆ. ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವ ತಾಳ್ಮೆ, ಪುರುಸೊತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗಿರದು. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಕೇಳಲು ಧೈರ್ಯ ಸಾಲದು.

ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬರದಿರುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಈ ಪುಟ್ಟ ಕೈಪಿಡಿ, ಓದುಗರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು.







ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಯೋಚನೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಎಂದು ಮೂಡಿತೋ—ಅವತ್ತೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವೆನ್ನಬಹುದು. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಂತರ್ಭಾಗ ಎನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಆಪತ್ತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡವರ ನೆರವಿಗೆ ಬಂದ ಮಾನವರು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾವು ಅನುಸರಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರಿಗೂ ಆ ಜ್ಞಾನ ಒದಗಿಸಿದರು. ಕಾಲಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಮುಳ್ಳು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕ್ರೂರ ಪ್ರಾಣಿಯ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಅನುಭವಜನ್ಯ ಜ್ಞಾನಗಳೇ.

ಇಂಥ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಕ್ರಮಗಳ ಹಿಂದಿದ್ದುದು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

i) ಬಾಧಿತನ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ

ii) ಅವನು ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

iii) ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಮಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

iv) ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಜ್ಞರ (ವೈದ್ಯರ) ಬಳಿಗೊಯ್ಯುವುದು.

ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿತ್ತೋ, ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಅವನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಆದ್ದರಿಂದ—ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಜನ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಣ ಕಾಪಾಡಲು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತನ್ಮೂಲಕ ಸಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು.

ಈ ರೀತಿ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದ್ದ ತುರ್ತು ನೆರವಿನ ವಿಧಾನಗಳೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸೂತ್ರಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ—''ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಗಮನಿಸುವುದು-ತಕ್ಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.''

ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನೆರವು—ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. **ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉಪಶಮನ ಕ್ರಮಗಳೇ ಹೊರತು, ಪೂರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.** ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರಹದಾರಿ, ಹೊಲ-ಗದ್ದೆ, ಕಾಡು, ಮರುಭೂಮಿ, ಕುಸಿದ ಭವನಗಳು, ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತಕ್ಕೀಡಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಪ್ರವಾಹ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಲ್ಲದೆನ್ನುವುದು ನಿರ್ವಿವಾದ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ, ಗಾಯಾಳುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದರೊಳಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ.

ಉಡುಪು ಬಿಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹತ್ತಾರು ಜನರ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಲು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂಕೋಚವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಧಿತನ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕದಿರುವುದು ತಪ್ಪು. ಹಾಗೆಯೇ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಆದ್ದರಿಂದ **ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ.**

ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ದೇಹದ ಮೇಲಿಂದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಪೂರ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ, ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಂದು ಸುಳಿವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕಾಲು-ಕೈಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಗೆಗಳ ಗುಂಟ ಹುಷಾರಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ನಂತರ ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಶರ್ಟ್, ಪ್ಯಾಂಟ್, ಕೋಟ್ ಮುಂತಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಬೂಟು, ಮುಂತಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಮುನ್ನ ಅವುಗಳಿಗಿರುವ ಲೇಸುಗಳಂಥವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಕಳಚಬಹುದು. ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳಂಥವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಕೆಲಸ. ಪಾದಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವಾಗಲಂತೂ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೋವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಗೂ ಕಾಲುಚೀಲಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಬೆರಳು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಕ್ಸನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಉಸಿರೆಟುಕದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರೆಟುಕದಂತಿದ್ದರೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತುಸುವೇ ತಡವಾದರೆ ಅವನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅವನು ಜೀವಕ್ಕೆರವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಜೀವ ಉಳಿದರೂ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ತಲೆದೋರುವ ಸಂದರ್ಭ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ತಡಮಾಡದೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದೊಡಗಬೇಕು.

ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಭಾರವಾಗಿದ್ದು, ನಡುನಡುವೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಗಬೇಗ ಆಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾದರೂ ಎದೆಯ ಚಲನೆ ಮೇಲುಮೇಲಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ತುಟಿಗಳು, ಉಗುರುಗಳು, ಕೈಬೆರಳು-ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು, ಕೊನೆಗೆ ಮುಖ.....ಎಲ್ಲವೂ ನೀಲಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕೆಂಪಗೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

3. ನಾಡಿಮಿಡಿತದ ವೇಗ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾಡಿಯ ಬಲ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಅದರ ಮಿಡಿತ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.



ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಉಸಿರಾಡಗೊಡದಂತೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಿರುವುದು ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು) ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವೆಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ತುಣುಕುಗಳು, ನೀರು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಾಯು. ಅಪಸ್ಮಾರಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿಬಿದ್ದು ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಬಹುದು.
- ಇನ್ನು—ಕತ್ತು ಹಿಸುಕುವುದರಿಂದ, ನೇಣು ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಮೂಗನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಗಾಯ ಗಳಿಂದಲೂ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.
- **ಉಸಿರು ಎಟುಕದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.**
- **ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಅವನ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ಇರಿಸಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗ ನೇರ ವಾಗುತ್ತದೆ.**
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಟವೆಲ್ಲನ್ನು ಉಂಡೆಯಂತೆ ಸುತ್ತಿ, ಗಾಯಾಳುವಿನ ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು. ನೆನಪಿರಲಿ—ಟವೆಲ್ಲು ಇರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಹೆಕ್ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ತಲೆಯ ಮೇಲಲ್ಲ.
- ಈಗ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು—ಶ್ವಾಸ ಮೇಲುಮೇಲಿನದಾಗಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಸ್ವರ ಪಟ್ಟಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ನಡುವೆ ಎರಡು ಬೆರಳು ಸೇರಿಸಿ ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರೇ ಆಡದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ.)
- ನಾಡಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ರೋಗಿ ಸ್ವತಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ—ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಗಣನೀಯ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ, ಉಸಿರಾಡದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯೂ ಎಟುಕದಿದ್ದರೆ, ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೃದಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರ್ದನ (massage) ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಎರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿತಿರಬೇಕು.
- 2:15 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ; ಹೃದಯ ಮರ್ದನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 15 ಸಲ ಹೃದಯ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿದರೆ, ಎರಡು ಬಾರಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ರವಾನಿಸ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮಾರ್ಗ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಅನ್ನಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಒದಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಲೀಸಾದುದು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದೆಂದರೆ **''ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ''** ಪದ್ಧತಿ.

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಒದಗಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದೇನೆಂದರೆ:-



1. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಉಂಡುಂಡೆಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ಲನ್ನು ಅವನ/ಅವಳ ಹೆಕ್ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕತ್ತು ಹಿಂಚಾಚಿ ಕೊಂಡು ತಲೆ ಹಿಂದೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗಗಳು ನೇರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.)
2. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಲಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು, ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು-ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅವನ/ಅವಳ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವನ/ಅವಳ ಬಾಯಿಗೆ ನೀವು ಒದಗಿಸುವ ಗಾಳಿ ಹೊರ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.





3. ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಗದ್ದದ ಮೇಲೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಬೇಕು. ಕೆಳ ದವಡೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಎಳೆದು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿರಿಸಬಹುದು.
4. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಬೆಸೆದು, ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಅವನ/ಅವಳ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಊದಬೇಕು. ಆ ಗಾಳಿ ಅವನ/ಅವಳ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಮೇಲೆ ಉಬ್ಬುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ನೀವು ನೀಡಿದ ಉಸಿರು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
5. ಒಮ್ಮೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಊದಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಎದೆ ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಪುನಃ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ 3, 4, 5ನೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15ರಿಂದ 20 ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15ರಿಂದ 20 ಸಲ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ-ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂದಾಯ್ತು. ಇನ್ನು ಶುಭ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಗೋಸ್ಕರ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಹರಡಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಊದಬಹುದು.



ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಿ ಗಾಳಿ ಊದಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ವಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೃದಯ ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾಡಿ ಎಟುಕದಿದ್ದರೆ; ಮುಖ, ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ—ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಹಂತಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತಟ್ಟವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿದರೂ ಆದೀತು. ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಮಂಚಗಳಂಥವು ಸರ್ವಥಾ ವರ್ಜ್ಯ. ಅಂಥವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಹೃದಯ ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ.





2. ರೋಗಿ ಧರಿಸಿರುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.
3. ಹೃದಯ, ಬಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರೆ—ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ಎದುರು ಎಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಲ ಬಳಸಿ, ಕ್ಷಣಕಾಲವಷ್ಟೇ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ 10-15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ರೀತಿ ತಾಡಿಸಬೇಕು. ನಡುನಡುವೆ ನಾಡಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನಾಡಿಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿಯಲ್ಲಲ್ಲ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಸ್ವರಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.



ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ರೋಗಿಯ ಬಲ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಬಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, (ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಕೂಡ ಒದಗಿಸುವುದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯ ಎಡಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ.)
5. ರೋಗಿಯ ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ— ಅಂದರೆ, ಹೃದಯ ಇರುವ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈನ ತಳಭಾಗವನ್ನಿರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಇರಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಕೊಂಚ ಕೂಡ ರೋಗಿಯ ಎದೆಗೆ ಸೋಕಬಾರದು. ಕೇವಲ ಅಂಗೈ ಮಾತ್ರ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಎದೆಯ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮರ್ದನ

6. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳ ಬಲ ಬಳಸಿ ರೋಗಿಯ ಎದೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಬೇಕು. ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ (ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ಮಾದರಿಯ ಒತ್ತಡ; ಸಮಾನ ವಿರಾಮವಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60-70 ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅದುಮುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಒಂದೇ ಅಂಗೈ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ 80-90 ಸಲ ಎದೆಯನ್ನು ಮರ್ದಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬಳಸಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಎದೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿಯುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

7. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾದರೆ (2 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು) ಅವರ ಎದೆ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಎರಡು ಬೆರಳು ಬಳಸಿ, ಎದೆಯೆಲುಬಿನ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮರ್ದನ ವೇಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ನೂರು ಸಲದಷ್ಟಿರಬೇಕು.
8. ಹೃದಯ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವವರೆಗೆ; ಆ ನಂತರ ತುಟಿಗಳು, ಉಗುರುಗಳು, ಮುಖ—ಇವೆಲ್ಲ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವರೆಗೂ ಈ ಹೃದಯ ಮರ್ದನ (+ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ) ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಒಂದೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಹೃದಯ ಮರ್ದನ ಹಾಗೂ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಇನ್ನಾರ ನೆರವೂ ಸಿಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ—ನೀವೇ 15 ಸಲ ಹೃದಯ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಸಲ ಶ್ವಾಸ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಹೃದಯಮರ್ದನ, ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಲಯಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾದರೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ತುಸು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಬಹುದಾದರೂ ರೂಢಿಯಾದರೆ, ಅಸಾಧ್ಯವಂತೂ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ!

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವಾಗ, ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಹಾಕುವುದು; ನೀವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ತುರ್ತು (ಪ್ರಥಮ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲ ನೀಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ರೋಗಿಯ ನಾಡಿಯನ್ನು (ಗಂಟಲ ಬಳಿ) ನಡುನಡುವೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಪಘಾತ ನಡೆದ ಸ್ಥಳದಿಂದ, ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದುಂಟು.

ಬಹುತೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚರ್ಯೆ; ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಂಥವೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಅದಲ್ಲ.



ಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಸಾಗಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವನು/ಅವಳು ತ್ತಷ್ಟು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಥವಾ ಯಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಬಹುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಈ ಗಿನಂತೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಬಹುದು:-

1. ಉಯ್ಯಾಲೆ ವಿಧಾನ: ಗಾಯಾಳುವಿನ ಹೆಕ್ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈ, ವನ/ಅವಳ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಂಡು ಒಯ್ಯುವುದಕ್ಕೆ ಉಯ್ಯಾಲೆ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಗುರವಿರುವ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಕೂಡ) ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು---ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಬೆನ್ನ ಹುರಿಗೆ) ಯವಾಗಿರುವವರನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

2. ಆಸರೆ ಕೋಲಿನ ವಿಧಾನ : ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಾಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವನು/ಅವಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಗಾಯಗಳು ೇಹದ ಒಂದು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಗಿದ್ದು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿರು ವಂತಿದ್ದರೆ, ಈ ವಿಧಾನ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಂದರೆ ಗಾಯಗಳು ಮೇಲಿನ ಅವ ಯವಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಬಹುದು.



ಮೊದಲಿಗೆ, ನೀವು ರೋಗಿಗೆ ಗಾಯವಾಗದಿರುವ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗಾಯಗೊಳ್ಳದಿರುವ ಕೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಕೈನಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಬಳಸಿ, ನಡುವಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಅವನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.



3. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಾಯಾಳು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರದಿದ್ದರೂ ನಡೆಯಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಗಾಯಾಳು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ತನ್ನೆರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ತೊಡರು ಹಾಕುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದು ಚೀಲ ಹೊರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಯಾಳು ಜಾರಿಬೀಳದಂತೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ

4. ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ : ಗಾಯಾಳುವಿನ ಭಾರವನ್ನು ನೀವು ಹೊರಬಲ್ಲಿರಿ ಎನ್ನುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಅಪಸ್ಮಾರಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ; ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಿರುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿರುವಾಗ ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆಸರೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸಿ, ಅವನ/ಅವಳ ಬಲಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಬಲಗೈ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಲಭುಜ, ಅವನ/ಅವಳ ಉದರಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅವನನ್ನು / ಅವಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಲಭುಜದ ಮೇಲೆಳೆದುಕೊಂಡು, ನೀವು ಎದ್ದುನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಭುಜದ ಮೇಲಿರುವ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಎರಡೂ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಮಭಾರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈನಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈ ಈಗ ಖಾಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಧಾರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. (ಉದಾ:ಗೆ. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಂಬಿಗಳಂಥವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಚ್ಚಣಿಕೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳಂಥವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.)

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು:-

1. ನಾಲ್ಕು ಕೈಗಳ ಪೀಠ: ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದೂ ನಡೆಯಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು, ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಎಡಗೈನಿಂದ ಬಿಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾಲ್ಕೂ ಕೈಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಪೀಠದಂತೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆಂದಾಯ್ತು. ನಂತರ, ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಸರೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಕೈಗಳ ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಅವನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

2. ಎರಡು ಕೈಗಳ ಪೀಠ: ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕೈಗಳ ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 'ಎರಡು ಕೈಗಳ ಆಸನ' ವಿಧಾನ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ



ಮೊದಲಿಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಹಾಯಕರಿಬ್ಬರೂ ರೋಗಿಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವನ/ಅವಳ ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪರಸ್ಪರ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಗಾಯಾಳು ಆಸರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭುಜ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಭಾರವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಬಹುದು.

3. ಮುಂದೆ - ಹಿಂದೆ ವಿಧಾನ: ಗಾಯಾಳು ಅಪಸ್ಮಾರಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಡೆಯಲಾಗದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸ ಬಹುದು.



ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕನನ್ನು ಗಾಯಾಳುವಿನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ. ಅವನು ರೋಗಿಯ ಪಾದಗಳು ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಅವನು ಕೆಳಬಾಗಿ, ರೋಗಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಳಿ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು.

ನೀವು ರೋಗಿಯ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು, ಅವನ/ಅವಳ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೈ ಸೇರಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಸೊಂಟದ ಬಳಿಯಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳು ರೋಗಿಯ ಎದೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದಂತಿದ್ದು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಲಿ.

ನಂತರ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ದುಪ್ಪಟಿ ವಿಧಾನ: ರೋಗಿಯನ್ನು ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ದುಪ್ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ. ನಂತರ ದುಪ್ಪಟಿಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸುತ್ತುತ್ತ, ಗಾಯಾಳುವಿನ ದೇಹದವರೆಗೂ ಮಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ: ಒಂದು —ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ ದುಪ್ಪಟಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು —ದುಪ್ಪಟಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಇದು, ಅವನು / ಅವಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೊಂಟ (ಬೆನ್ನ ಹುರಿ)ಕ್ಕೆ ಕತ್ತಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿರುವವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು?

ಸೊಂಟಕ್ಕಾಗಲಿ, ಕತ್ತಿಗಾಗಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಗೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕತ್ತು, ಸೊಂಟದ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ, ಆ ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಬೆನ್ನುಹುರಿ (ಪ್ರಧಾನ ನರ)ಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಲ್ಲಗೆಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದು ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೀಡು ಮಾಡಬಹುದು. ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಹುರಿ ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಲೂಬಹುದು!

ಬೆನ್ನಹುರಿ ಎಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ ರವಾನಿಸುವ, ಮತ್ತೆ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ನರ. ಮಾನವನ ನರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ನರ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಬೆನ್ನಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಚಲನ - ವಲನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಅವನು/ಅವಳು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವುದರತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ, ಕಾಲಿನ ಗಿಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಮೆತ್ತನೆ ಟವೆಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನಿರಿಸಿ, ಅಗಲ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಅಥವಾ ಬಲವಾಗಿರುವ ನುಣುಪು ಹಲಗೆಯಂಥದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬೆನ್ನಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿಯೇ ಮಲಗಿಸ ಮುಖ ಕೂಡ ಎತ್ತಲೂ ಒರಗಿರದೆ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಬೆನ್ನಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವಾಗ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ನೀಡಬೇಕಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಏನೆಂದರೆ —ಗಾಯಾಳುವಿನ ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆಗಳು, ಹ ಗಳು.... ಎಲ್ಲವೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸಕ್ರಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಹೊಂದಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ಗಾಯಗೊಂಡ ಬೆನ್ನ ವಾಗಲಿ, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗವಾಗಲಿ ಬಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಷ್ಟೇ ಹುರಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಧಾರ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಗಾಯಾಳು ಸಾಗಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ತಲೆ—ಕತ್ತನ್ನು; ಇನ್ ಬೆನ್ನ ಭಾಗವನ್ನು; ಮೂರನೆಯವನು ತೊಡೆಗಳನ್ನು; ನಾಲ್ಕನೆಯ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಕಾಲು - ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತ

ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಇದ್ದರೆ: ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಗಾಯಾಳುವಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹುಶಾರಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಅಡ್ಡಿ - ಅ ಗಳಿರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರೆಚರನ್ನು ಕೂಡ ನಿಧಾನವ ಕುಲುಕಾಡದಂತೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ವಿನ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ತೊಡೆಗಳ ಬಳಿ ಸ್ಟ್ರೆಚರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕ ದೊಳ್ಳೆಯದು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ನಮಗೆ ಸಣ್ಣ - ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಸ್ರಾವ ಬೇಗದಲ್ಲೇ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಗಾಯ ವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧಮನಿಗಳು ಎ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತುಂಡರಿಸಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಬಲು ಕೆಂಪಗಿದ್ದು, ಧಾರಾಕಾರ ರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅದ ಹಿಡಿದು, ಕರವಸ್ತ್ರವೊಂದನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಪದರುಗಳಾಗಿ ಮಡಿಸಿ, ರಕ್ತ ವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಒ ವೇಳೆ ಮತ್ತೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ನಾಲ ಪದರಗಳಷ್ಟು ಮಡಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿರಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿವೆ ಎನ್ನುವು ಗಮನಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿರುವ ಎಲುಬು ಮತ್ತಿತರ ಗಟ್ಟಿ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಇಂಥ ಕೆಲ ಸ್ಥಾನಗಳೆಂದರೆ:-

1. **ತೊಡೆಗಳಿಗೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ :** ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೆಜ್ಜೆಗಳ ಬಳಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಕಾಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಧಮನಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಧಮನಿಯ ಕಟಿವಲಯದ ಎಲುಬಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರಕ್ತನಾಳ ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



ಅಂಗೈಗೆ , ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡ ಸ್ಥಾನ : ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ...ಯುವ ದಪ್ಪನೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಗಾಯಾಳುವಿನ ಅಂಗೈ ...ಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಆ ರೀತಿ ...ಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಾಡಿ ...ೀಕ್ಷಿಸುವ ಭಾಗ) ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

3. **ಇಡೀ ಕೈಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡ ಸ್ಥಾನ :** ಕೈಗೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ...ಕ್ತನಾಳ ಕಂಕುಳಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರ, ಕೈಯಿನ ಒಳಬಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ (ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ...ನ್ನುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ). ಮೇಲಿನ ಕೈಯ (ಎಲುಬಿನ) ಮಧ್ಯ ...ಾಗದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಈ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದರೆ ...ಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

4. **ಮುಖಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡ ಸ್ಥಾನ:** ಕೆಳದವಡೆ ಎಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗ ...ದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸ ...ಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ದವಡೆ ಎಲುಬಿನ ಬಾಗಿನ ಬಳಿ ಇರುವ ...ಎಲುಬಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದರೆ ರಕ್ತ ಜಿನುಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

5. **ತಲೆಯ ಪಕ್ಕದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ:** ಕಿವಿ ಹಾಲೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ : ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ಹೇಳಿ ನಂತರ ಅವನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ತಲೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಇರುವ ಮೆತ್ತನೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಐಸ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮೂಟೆಗಟ್ಟಿ, ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಅದುಮಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಮೊದಲಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪು ದ್ರಾವಣ(ಉಪ್ಪು ನೀರು)ದಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗುಳಿಸಬೇಕು. ದಪ್ಪನೆಯ ಅರಳೆ ಉಂಡೆಯನ್ನು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ವಾಗುತ್ತಿರುವ ವಸಡಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಗಾಯಾಳು ಆ ಅರಳೆ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತನ್ನೆರಡು ಹಲ್ಲು ಸಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ತಲೆ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ತಲೆ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಧಮನಿಗಳೇ. ಕುಸುವೇ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮಾತ್ರ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸು ವಂತಿರುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪನೆ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯದ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದ ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಗಾಯಾಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವನೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗ ಸುಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ಪರಿಗಣಿತವಾಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಅಗಲ ಸುಟ್ಟಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಸುಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವವು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶಗಳೇ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಯಾವ ಭಾಗ ಸುಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಟ್ಟ ದೇಹ ಬಾಗಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಯ್ಯಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸುಟ್ಟ ದೇಹಭಾಗ ತಂಪಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅನಾಹುತವಾಗಿದ್ದರೆ— ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಡಿ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ನುಗ್ಗಿಬರುವ ಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು.
- ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ನೀವು ಮೊದಲಿಗೆ ದಪ್ಪನೆ ದುಪ್ಪಟಿ ಅಥವಾ ರಗ್ಗನ್ನು ಹಿಡಿದೊಯ್ದು ಗಾಯಾಳುವಿನ ಸುತ್ತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಸುಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ದುಪ್ಪಟಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಿಸಬಹುದು.
- ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೆಳುಬಟ್ಟೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ.
- ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವ ಅಂಶ ಏನೆಂದರೆ — ಭೂಮಿಗೆ ಸನಿಯ ಸ್ವಚ್ಛಗಾಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾಗಿ ಎದ್ದೇಳುವ ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಮುಂತಾದವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆವಳುತ್ತ ಹೋಗಿ ಪೀಡಿತನನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹೊರ ಗೆಳೆದು ತರಬೇಕು.

  ಅಂದ ಹಾಗೆ ಅಡಿಗೆ ಅನಿಲದಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಡಿಗೆ ಅನಿಲ ಗಾಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ನೆಲದ ಬಳಿಯೇ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದತ್ತ ಹೋಗುವಾಗ ನೀವು ಮುಖದ ಸುತ್ತ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸುಡುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ; ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳಿರುವ, ಕಾರ್ ಶೆಡ್ಡು ಗಳಂಥವು ಸುಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ; ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಎನ್ನುವ ವಿಷಾನಿಲ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಡೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ವಿಷಾನಿಲ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅಪಾಯಕರವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕೂಡ ಅಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು ಒಳಿತು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಟ್ಟು, ಕರ್ರಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕಂಟಿಕೊಂಡ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಗಾಯಾಳುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಸುಟ್ಟಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿಸ ಬೇಕು.
- ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ತೈಲ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮುಗಳಂಥವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.





- ಉಂಗುರ, ಬಳೆ, ಕಡಗ, ಬೂಟು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಾಯಾಳುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ನಂತರ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಊದಿಕೊಂಡು, ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



- ಸುಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಲಘು ಸುಡಿತ - ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



- ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು. (ಅಂದ ಹಾಗೆ, ತುಂಬ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.)
- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಅರಳೆ ಇಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅರಳೆ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



- ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದಿಂದಾಗಿರುವ ಬೊಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ಚಿವುಟುವುದಾಗಲಿ, ಹಿಸುಕುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಸಹ್ಯಕರ ಕಲೆಗಳು (ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ) ಉಳಿದುಬಿಡಬಹುದು.



- ಇಂಥ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮುಲಾಮುಗಳಂಥವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಹುಣ್ಣು ಕೀವಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಸುಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬಳಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಿದ್ದು, ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಲಗಿಸಿ. ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆದಿರಿಸಿ, ಒಳಕೊನೆಗಳಿಂದ ನೀರು ಹೊರಗುಕ್ಕುವಂತೆ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಬಳಸಿ, ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಳೆದ ನೀರು ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನುಗ್ಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗಾಯಾಳು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳದೆ ಕಣ್ಣುಜ್ಜಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಿಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಕಣ್ಣು ತೊಳೆದಾದ ನಂತರ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

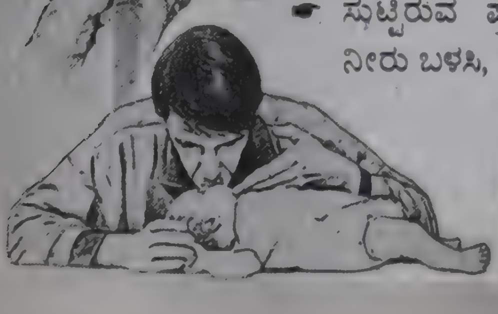
ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮಗಳು

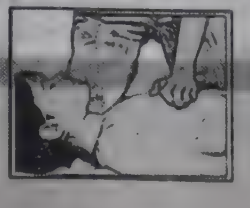
ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಸರಬರಾಜು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸ್ವಿಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಅಂಥ ಸ್ವಿಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ, ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಬಿಡುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ವಾಹಕದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಬಡಿಗೆ, ಹಲಗೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು, ಒಣ ಹಗ್ಗ, ಒಣ ಅಂಗಿ.... ಇಂಥ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಿ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಬೇಕು. ಅಂದ ಹಾಗೆ ನೀವು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಹ ಇರಲೇಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ವೈರುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ತುಂಡರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮ. ಆದರೆ, ಈ ರೀತಿ ತುಂಡರಿಸಲು ರಬ್ಬರ್ ಕವಚ (ಹಿಡಿ)ವುಳ್ಳ ಕತ್ತರಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ನೀರು, ತೈಲ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ವಾಹಕಗಳೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

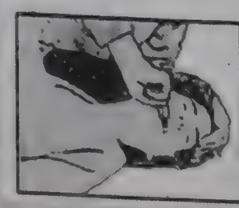
ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಿಂದಾದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಬಲು ಆಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೋವೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾಯಾಳುನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. •

(ಇನ್ನುಳಿದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ.....)











ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುರುಷತ್ವ ಪಡೆಯಿರಿ

ಡಾಕ್ಟರ್ P.R. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರಿ

ಪುರುಷತ್ವ ಕೊರತೆ,
ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು,
ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ,
ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ
ಹೋಗುವುದು, ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು
ಮುದುಡಿರುವುದು, ಸಂಭೋಗದ
ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತಲೇ ವೀರ್ಯ
ಹೊರಹೋಗುವುದು,
ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾದ ಬಾಧಕಗಳು,
ಕೈಕಾಲು ಸುಸ್ತು, ಟೆನ್ಶನ್, ಬಯ,
ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ದೈಹಿಕ ಸುಸ್ತು,
ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು,
ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ವೀರ್ಯದ ಕೊರತೆ,
ಕಣ್ಣುರಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು,
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾದ ಪುರುಷತ್ವ
ಕೊರತೆ, ಬಾಧಕಗಳು
ಮೊದಲಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡುವ
ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ
ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು,
ಸಿಹಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು
ಡಾಕ್ಟರ್ P.R. ಅವರನ್ನು ಪ್ರತಿ
ತಿಂಗಳೂ 24ನೇ ದಿನಾಂಕ
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿ
ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 24ನೇ ತಾರೀಕು
Dr. P. R. ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥಳ : ಹೋಟೆಲ್ ಬ್ರಾಡ್ವೇ
ಕೆಂಪೇಗೌಡ ರಸ್ತೆ
ಕಲ್ಪನಾ ಚಿತ್ರಮಂದಿರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ದಿನ : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಎರಡನೆಯ ಶನಿವಾರ

ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶುಲ್ಕ
ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಿತ
ರೂಪಾಯಿ 700 ಮಾತ್ರ

ರಕ್ತ: ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

● ಸಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲ, ರಾಯಚೂರು

1) ರಕ್ತವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಗಿರಿ ಗಿರಿಕೆಯಲ್ಲಿ (centrifuge) ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ, ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಈ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥದ ಹೆಸರೇನು?

2) ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಎಷ್ಟು?

3) ಮಾನವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು?

4) ಯಾವ ರಕ್ತಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರಕ್ತ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು?

5) ABO ರಕ್ತಗುಂಪು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯ ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳಿವೆ?

6) ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ?

7) ರಕ್ತರಸ (ಸಿರಮ್)ಮತ್ತು ರಕ್ತದ್ರವದ (ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ) ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅದು ಯಾವುದು?

8) ರಕ್ತವು ಯಾಕೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ?

9) ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ಯುಕ್ತ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ?

10) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವರ್ಣದ ಅಂಶ ಶೇಕಡಾ 2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ?

11) ಒಂದು ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ?

12) ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು?

13) ಕುಸುಮ ರೋಗಕ್ಕೆ (Haemophilia) ಕಾರಣವೇನು?

14) ABO ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾರು?

15) AB ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರಾರು?

16) AB ರಕ್ತಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಜನಕ (Antigen) ಗಳಾವುವು?

17) ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?

18) ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದು?

19) ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬಹುದು?

20) ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು?

21) 'A' ರಕ್ತಗುಂಪುಳ್ಳ ಪುರುಷನು 'B' ರಕ್ತಗುಂಪುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಲಗ್ನವಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತಗುಂಪು ಯಾವುದು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ?

22) ಅದೇ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಸುಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳ ಎಣಿಕೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರಗಳು

1) ರಕ್ತದ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ (Plasma)
2) ಶೇಕಡಾ 90-92
3) ಶೇಕಡಾ 45
4) 'O' ರಕ್ತಗುಂಪುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ
5) 'A', 'B', 'AB' ಮತ್ತು 'O'
6) ಮೂಳೆಯ ಮಜ್ಜೆ
7) ಸೀರಮ್‌ದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನೋಜನ್ (ನಾರೆಳೆ ಜನಕ) ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
8) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನ್ (ನಾರೆಳೆ) ಜೊತೆ ರಕ್ತಕಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ.
9) ಎಡ ಆಟ್ರಿಯಮ್ (ಹೃತ್ಕರ್ಣ)
10) ಕಾಮಾಲೆ/ ಕಾಮಿಣಿ ರೋಗ
11) 6ರಿಂದ 8 ಸಾವಿರ
12) 80ರಿಂದ 120 ದಿವಸಗಳು
13) ರಕ್ತ ಕರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕಾಗುವ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ.
14) ಕಾರ್ಲ ಲ್ಯಾಂಡಸ್ಟೈನರ್
15) ಡಿ.ಕ್ಯಾಸ್ಟೆಲೊ ಮತ್ತು ಸ್ಟರ್ಲಿ (ಇಬ್ಬರೂ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೈನರ್ ಅವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು).
16) ಪ್ರತಿಜನಕ A ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಜನಕ B.
17) 18ರಿಂದ 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 45 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತೂಕವಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯರು.
18) ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 300ರಿಂದ 350 ಮಿ.ಲಿ.ರಕ್ತ.
19) ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿ 3ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದು.
20) 5ರಿಂದ 5.6 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು
21) A, B, AB ಮತ್ತು O
22) 18,000ರಿಂದ 25,000 ಇರಬಹುದು. ●

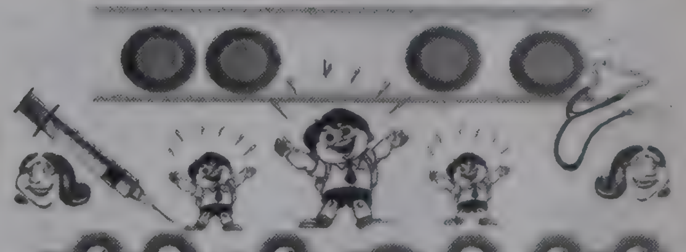
ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು?

ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಬ್ರಿಟನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ರವರ ಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಅಧಿಕ ಬಳಕೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮನುಷ್ಯನ ಶತ್ರು. ಅದನ್ನು Silent Murderer ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ನಿಮಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರೆ ನೀವು ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತೊಲಗಿಸಲು ಕೆಲ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು:

* ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಸಲವಾದರೂ ಸೇಬುಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೇಬುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
● ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿಂದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತೊಡೆದುಹಾಕಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
* ದಿನಾಲು 25 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ತಿಂದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ Tri Glyceride ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ವನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಅದರಲ್ಲಿದೆ.
* ಹಸಿ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ನೀವು ಈಗ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ●

— ಡಾ॥ ಎಸ್.ಅಮರೇಶ್
ಬೀರಹಳ್ಳಿ-ಶಿರಗುಪ್ಪಾ



ನಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು

● ಕೆ.ರತ್ನಾ –



ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೊಟ್ಟ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟನಿಂದ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನನ್ನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿ ಹೋಯಿತು.....

ಸಹನಶಕ್ತಿ

ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಗುಣಮುಖಳಾದ ರಾಧಿಕಾ ಹೇಳಿದಳು. "ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಾನು ಗುಣಮುಖಳಾದೆ. ಅಶಕ್ತತನ ಒಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಈವರೆಗಿನ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಬಿಲ್ ಕೊಡಿ. ನಾನು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚುಕ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ."

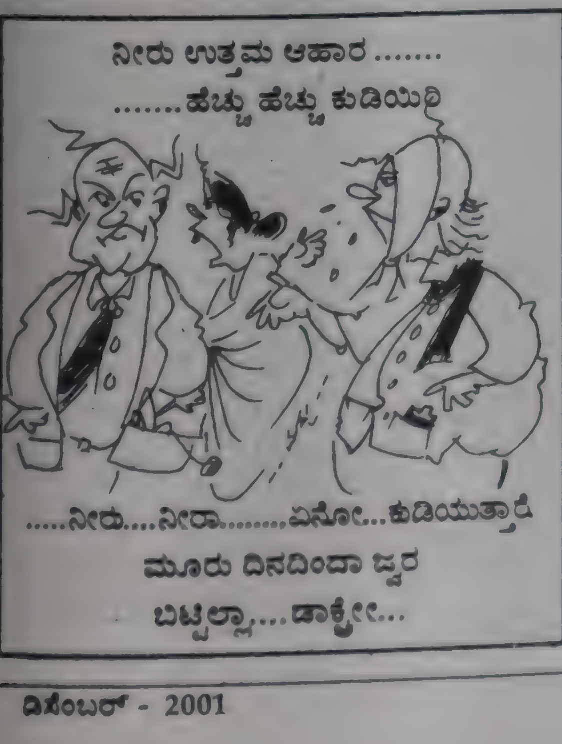
"ಛೇ! ಛೇ! ಅದಕ್ಯಾಕೆ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಇನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಘಾತ ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿಲ್ಲ."

★★★

ಶೀರ್ಷಾಸನ

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಪತ್ನಿಗೆ ಕೇಳಿದರು, "ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದೆ. ಏನಾದರೂ ಲಾಭವಾಯಿತೆ?"

ರೋಗಿಯ ಪತ್ನಿ: "ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭವಾಯಿತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ದಿನವೂ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಜೇಬಿನಿಂದ ಬೀಳುವ ಹಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ."



ಬೇಗ ಬನ್ನಿ......

ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಪತಿ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟ.

ಪತ್ನಿ: "ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟಿರಿ?"

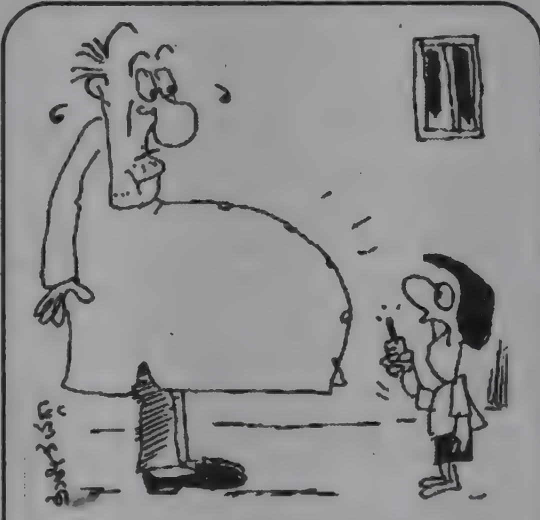
ಪತಿ: "ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು!"

ಪತ್ನಿ: "ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಬನ್ನಿ. ಪೇಟೆಗೆ ಹೋಗಿ ತರಕಾರಿ ತರಬೇಕಾಗಿದೆ."

ಟಿಪ್ಸ್

ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವೇಟರ್ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ, "ನಿಮ್ಮ ಪುತ್ರ ನನಗೆ ನಿಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ನೀವೇಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ?"

"ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಅವನ ತಂದೆ ಶ್ರೀಮಂತ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಹಾಗಲ್ಲವಲ್ಲ....."



ಹೊಟ್ಟೆ ಆಪರೇಶನ್‌ಗೆ ಯಾಕೆ ಸುಮ್ನೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡ್ತಿರಾ.......ಒಂದು ಬಾಂಬ್‌ನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು 'ಢಂ' ಅನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಹೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತೆ.....

ಸೈರನ್

ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದರು.

"ನನ್ನ ತಂದೆ ಮಹಾನ್ ಸಂಗೀತಕಾರರು. ಅವರು ವೀಣೆ ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರೂ ದೇವಾಲಯದ ಮೂರ್ತಿಗಳಂತೆ ಮಂತ್ರ ಮುಗ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ". ಮೊದಲನೆಯ ಬಾಲಕ ನುಡಿದ.

"ಇದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ತಂದೆ ಬಾರಿಸುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ತಮ್ಮ-ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ".

"ವ್ಹಾ! ವ್ಹಾ!! ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಅಂತಹದೇನು ಬಾರಿಸುತ್ತಾರೆ?!!"

"ಮಿಲ್‌ನ ಸೈರನ್" ಎರಡನೆಯ ಹುಡುಗ ಹೇಳಿದ.

ಕೇಳಿಸುತ್ತೆ......

ಜ್ವರದಿಂದ ನಿತ್ರಾಣನಾಗಿದ್ದ ಕಿವುಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದ. ವೈದ್ಯರು ಆತನನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರು. ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಆತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ, "ಡಾಕ್ಟರೆ, ಬಿಲ್ ಎಷ್ಟು?"

ಡಾಕ್ಟರ್: "ಇಪ್ಪತ್ತು"

ಕಿವುಡ: "ಏನು ಮೂವತ್ತೆ?"

ಡಾಕ್ಟರ್: (ಏರುಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ) "ಮೂವತ್ತಲ್ಲ, ಇಪ್ಪತ್ತು...."

ಕಿವುಡ: "ಡಾಕ್ಟರೆ, ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತೆ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಲವತ್ತೈದು ರೂಪಾಯಿಯೇ? ಇದೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ 50ರ ನೋಟು. ಕೊಡಿ ಐದು ರೂ. ವಾಪಸ್."

ಜಗತ್ತಿನ ಮಾರಾಟ

ಓರ್ವ ಹುಚ್ಚ ಹೇಳಿದ "ನಾನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇನೆ....."

"ಆದರೆ, ನೀನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹುಚ್ಚ ಹೇಳಿದ.

"ಏಕೆ?" ಮೊದಲನೆಯ ಹುಚ್ಚ ಕೇಳಿದ.

"ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಮಾರುವ ನನ್ನ ನಿರ್ಣಯ ಬದಲಿಸಿದ್ದೇನೆ." ಎರಡನೆ ಹುಚ್ಚ ನುಡಿದ.



ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇರೋ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ್ರೆ ಇನ್ನೂ ದಪ್ಪ ಆಗಿಬಿಡ್ತೀರಪ್ಪಾ.. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ನಾನು ಹಾಲಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆಸೋದು ..!!

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ,

ಪಾದಗಳು

ವಿಕಾಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಾಧಿಸಿದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಯಶಸ್ಸು - ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದು! ಹಿಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯು ವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೇ ಮುಂಗಾ ಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಲಬಿಸಿ. ಅವು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ಕ್ರಮೇಣ ಕೈಗಳಾಗಿ ರೂಪು ಗೊಂಡವು.

ತದನಂತರ ಆ ಕೈಗಳೇ ಉಪಕರಣ ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತು ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆದ್ದವು!

ಕೈಗಳಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನೊದಗಿಸಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಾವು ತುಂಬ ಋಣಿಗಳಾಗಿರ ಬೇಕೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾವು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವು ನಮ್ಮ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಮೇಲೇರುತ್ತವೆ; ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತವೆ! ಯಾವತ್ತೋ ಒಮ್ಮೆ ಅವು ನೋವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡಿದ ಹೊರತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ....

ನಿಧಾನದ ನಡಿಗೆಯೇ ಪಾದಗಳಿಗಿಷ್ಟ

ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಪಿತ್ಥಕೋಶ ಗಳಂತೆ ಪಾದಗಳು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಅವಯವ ಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ಮಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳದ್ದೂ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ತೊಂಬತ್ತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಅವರ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ತಮ್ಮ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲ ಮೈಲಿಗಳಷ್ಟು ನಡೆಯುವ ಕಡ್ಡಾಯ ರೂಢಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಅಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆಂದಾಯಿತು!

ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸುವ ಅಂಶ. ಅದಕ್ಕೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನದ ನಡಿಗೆಯೇ ಇಷ್ಟ. ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ನಡಿಗೆ ಯೆಂದರೆ ಅವು ಬಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕಾನಿಸುತ್ತೇವೆ!

ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಆನಿಸಿದ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಎಷ್ಟೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆನಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಚರ್ಕ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಾವು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೋಟಿ ಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಸಲ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಿ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾನೆನ್ನುವ ಅಂದಾಜಿದೆ. ವೃತ್ತಿರೀತ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವ ರೀತ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಸಲ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕಾನಿಸುತ್ತಾನೆ.



ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾದಗಳು ಪುರುಷರ ಪಾದಗಳಿಗಿಂತ ತುಸು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೋಮಲ ಪಾದಗಳು ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಜ್ಜೆ, ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಪಾದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂರು ಚರ್ಯೆಗಳು

ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಸಲ ಪಾದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ:

1. ಪಾದ ನೆಲವನ್ನು ತಾಕಿದ ಮೊದಲ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆ ಜರ್ಕಿಗೆ ದೇಹ ಎಗರಿ ಬೀಳದಂತೆ, ಹಿಂದಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿ ತನ್ನ ಮೆತ್ತೆಯ ಲಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ಶಾಕ್ ಅಬ್‌ಸಾರ್ಬರ್ ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟ ತಕ್ಷಣವೇ ದೇಹದ ಭಾರ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಲಾಡದಂತೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪಾದ ಹೊರುತ್ತ ತಳಹದಿಯಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳುತ್ತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಂಚಲನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ನಡಿಗೆ ಈ ಮೂರು ಚರ್ಯೆಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಮೂರು ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಪಾದ ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪಾದದಲ್ಲಿ 26 ಎಲುಬುಗಳು, 144 ಕೀಲುಗಳು, 20 ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ಮಾಣವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಳತೆಯ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು - ಭಾರ, ಎತ್ತರ ಮೈಯಳತೆ ಹೊಂದಿರುವಂಥದು (life size) - ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಳ್ಳಿದೆವೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಬೊಂಬೆ ಧಡಾರನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆ ರೀತಿ ತಳ್ಳಿದರೆ ಅವನು ಸಮತೋಲ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ - ನಾವು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತ, ಪುನಃ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ವರ್ತಿಸಿ ಬೀಳದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೇವಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ನಿಂತಿರುವಾಗ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿ, ಮರು ಆದೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಚರ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಳವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಾವು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತ ಪುನಃ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ವರ್ತಿಸಿ ಬೀಳದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಾದಗಳಿಗೆ ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಶಕ್ತಿ

ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಾಸನೆ ಹೊರಸೂಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ವಿಕಾಸ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಮಗಿನ್ನೂ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಪೊಲೀಸ್ ನಾಯಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಹೆಜ್ಜೆವಾಸನೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಅದು ಪಾದಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸಿದ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ!

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಮನುಷ್ಯಪಾದಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಆದಿವಾಸಿ ಜನಾಂಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯಿನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆಯಂತೆ. ಅವರಿವತ್ತಿಗೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆದು ಹೋದ ಹಾದಿಯ ವಾಸನೆ ಹಿಡಿದು, ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು ಹೇಳಬಲ್ಲರಂತೆ! ಆದರೆ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ (ನಡೆದು ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಚಪ್ಪಲಿ, ಬೂಟು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಧರಿಸಿರದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ! ಆದರೆ ನಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಂಥದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮನುಷ್ಯನ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳ ವಾಸನೆ ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವು!

ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಜಿನುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ನಾವು ಅಂಗೈ - ಅಂಗಾಲು ಬೆವರೊಡೆಯುವುದೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

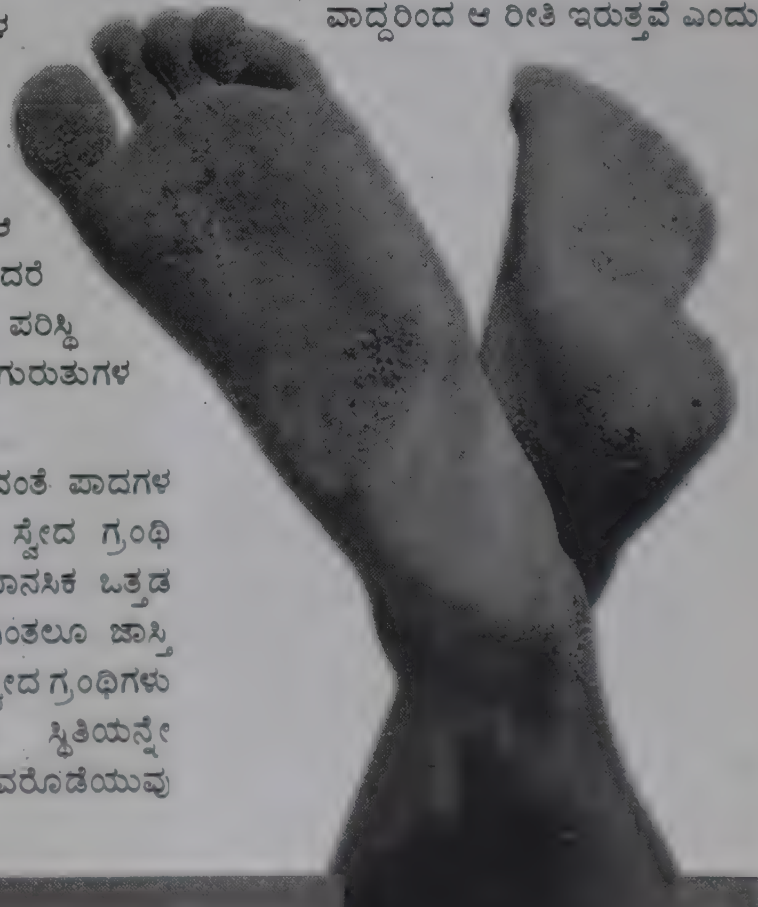
ಮಾಮೂಲಿ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಬೆವರುತ್ತವೆ. ಆದರದು ನಾವು ಗುರುತಿಸದಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳು ಸೂಸುವ ವಾಸನೆ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಸಾಕ್ಸ್ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಆ ವಾಸನೆ ಬಲು ಘಾಟು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ ಬೇಟೆ ನಾಯಿಗಳು ಆ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವು!

ಆದಿಮಾನವ ತನ್ನ ಶತ್ರು-ಮಿತ್ರರ ಬರ ಹೋಗುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪಾದಗಳು ಹೊರ ಸೂಸುತ್ತಿದ್ದ ವಾಸನೆಯ ನೆರವು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ.

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಕಂದದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾದ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳು

ನಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳಂತೆ ಕಾಲ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳೂ ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಜಾರಿಬೀಳದಂತಿರಲು ನೆರವಾದ ಕಾಲಬೆರಳ ಗೆರೆಗಳು ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಲಿ, ಬೂಟು ಧರಿಸುವ ರೂಢಿಯಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡವು.

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಕಂದುವುದು, ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಕಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗೈ - ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ತಾಕುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು



ಕೆಲವರೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು ತಾಕಿದಾಗಲೂ ಈ ಭಾಗಗಳು ಕಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾಸ್ತವ. ಕರಿಯರ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳು ನಮ್ಮಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು!

ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಪಾದಗಳು ಮೆತ್ತಗೆ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯೌವನಕ್ಕಡಿಯಿರಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಪಾದಗಳು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಂದಾಯಿತು! ಇದು ತುಂಬ ನಿಧಾನವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಕೆಲ-ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು, ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ನಡಿಗೆ ಕಲಿಸಲು - ಆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ - ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆ ಪುಟ್ಟ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅಪಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಿಗುತಾಗಿರುವ ಬೂಟು, ಸಾಕ್ಸ್ ತೊಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಪಾದಗಳಿಗೆ) ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೂಟು, ಚಪ್ಪಲಿಗಳ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಪಾದಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಪಾದಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಂಗಸರ ಪಾದಗಳು ಬಲು ಕೋಮಲ

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಪಾದಗಳ ಅಳತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಪಾದಗಳು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾದಗಳು ಪುರುಷರ ಪಾದಗಳಿಗಿಂತ ತುಸು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೋಮಲ ಪಾದಗಳು ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಂಖಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಗಸರ ಹೈ ಹೀಲ್ಸ್ ಶೂಗಳು ಅವರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಸಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

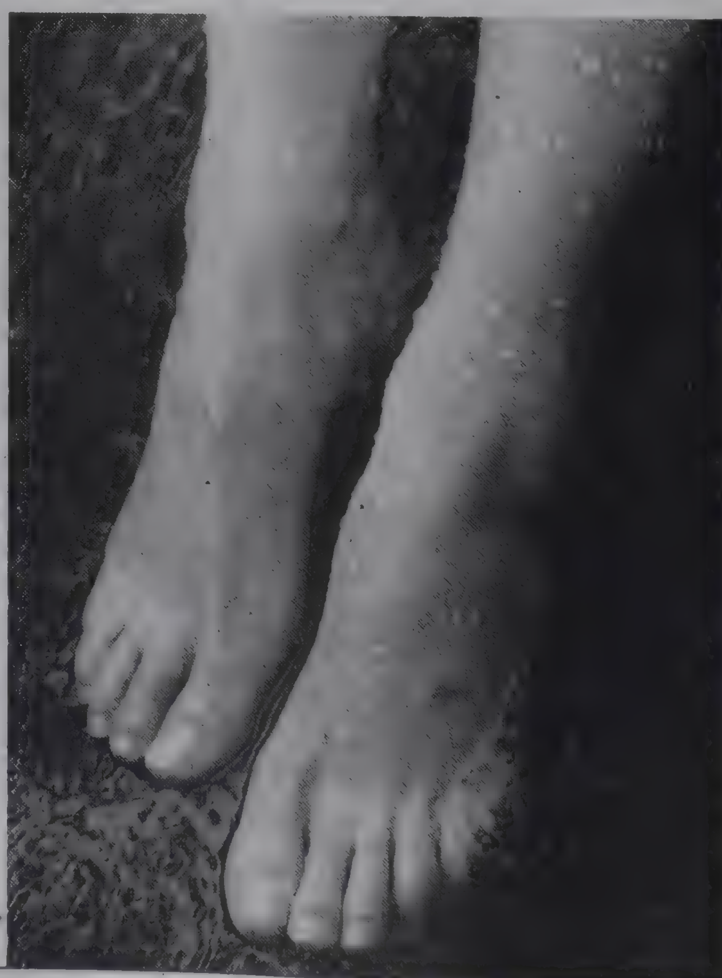
ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹೈ ಹೀಲ್ಸ್ ಶೂ - ಚಪ್ಪಲಿಗಳು ನಡಿಗೆಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲಿ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಜಿನುಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲು ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ತಲೆ ನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲದಿಂದ (ಎತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ಮೋಜಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡ) ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಹೈ ಹೀಲ್ಸ್ ಶೂ - ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ

ಹಿಂದೆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಗುಲಾಮರು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬರಿ ಪಾದಗಳಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನಡೆಯ ಬೇಕಿತ್ತು!



ದೇವಾಲಯದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತೇವೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿನಗೆ ನಾನು ದಾಸ (ಗುಲಾಮ) ಸ್ವಾಮಿ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸೂಚನೆಯಿದು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ತಿರುಗಿ ಬಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿದ ಅಶುದ್ಧಿ ದೇವಾಲಯದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸ ಕೂಡದೆ ನ್ನುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ!

ಪಾದಗಳ ಭಾಷೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಯಾವುದೇ ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವ್ಯವ ಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಚಲನೆಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಲಹರಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಸದಾ ಅವನ ಮುಖ, ಅದರ ಹಾವಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮತ್ತ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದಕ್ಕೇ ಮಾತಾಡು ತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಭಾವನೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿದ್ದರೂ ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಸನ್ನ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು ತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾದಗಳು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳಿ ಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಪಾದವನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು ಓಡಿಹೋಗಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಿರುವನೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ ನೋಡಲು ಅವನ ಮುಖ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡ



ಬರುತ್ತದೆ. ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೈಗಳು ಲಘು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ನರ್ವಸ್‌ನೆಸ್ ಇಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಶಾಂತ ವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.ಆದರೆ, ಮೇಜಿನ ಕೆಳಗೆ ಅವನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ, ಒಂದು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾದ ತಳುಕು ಹಾಕಿದಂತೆ ಅದುಮಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಭಂಗಿ ಯಾವುದೋ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಹಂಬಲಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದ ನಂತರ ಅವನು ಪಾದ ಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಾಳ ಕುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಲುಗಾಡದೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಮೇಲವನು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲಿರುವ ಕಾಲಿನ ಪಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಂದ, ಅಲುಗಾಡದೆಯೇ ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಅಸಹನೆಗೂ ಬೇಸರಕ್ಕೂ ಪಾದ ಸಾಕ್ಷಿ

ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುವುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಯಾವಾಗ ಓಡಿ ಹೋಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆಯ ರೂಪ!

ಕೈಲಾಗದ ಭಾಷಣಕಾರರು ಎದುರಿನ ಕೇಳುಗರ ಮುಂದಿನಿಂದ ಯಾವಾಗ ಓಡಿ ಹೋಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ - ಒಮ್ಮೆ ಪಾದಗಳ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯೆತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲಕ್ಕೊತ್ತಿ ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಆಡಿಸುವುದು ..... ಹೀಗೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬ ಬೇಸತ್ತಿರುವಾಗ, ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ರೀತಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತುಸು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯಲಿರುವುದನ್ನು ನಡುವೆ ತಡೆಹಿಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ.

ಪ್ರೇಯಸಿ ಪ್ರಿಯತಮರು ಪರಸ್ಪರರ ದೇಹವನ್ನು ತವಕದಿಂದ ನೇವರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪಾದಗಳನ್ನೂ, ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಡುವುದುಂಟು. ಅತ್ಯಂತ ರಸಿಕರಷ್ಟೇ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ರತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಡಾಮಿನೇಶನ್ ಅನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಗುಲಾಮರು ಆ ರೀತಿ ಮುತ್ತಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಬಾಗಿಲು ದಾಟುವುದು ಶುಭ ಸೂಚಕವಾದುದು ಹೇಗೆ?

ಯಾರಾದರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲಿಟ್ಟು ಒಳ ಬರಲು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಇಂಥ ಆಚಾರ ನಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮದುಮಗಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಲಗಾಲಿಟ್ಟು ಒಳಬರಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೊಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಳಿತು (ಶುಭ) ಅವರ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆಂದಾಯಿತು! ಈ ಆಚಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೂಢವಿಶ್ವಾಸ ಕಾರಣ. ಅದು –

ಮಾನವನ ಬಲಪಾದದ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತ, ಎಡಪಾದದ ಮೂಲಕ ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಬಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಇವತ್ತಿಗೂ ಬಲಪಾದ ಒಳಿತಿಗೆ, ಶುಭಸೂಚನೆಗೆ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದು, ಎಡಗಾಲು ಕೆಡುಕು, ಅಶುಭಗಳಿಗೆ ಕುರುಹು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲಿಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೆಲ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರು ತಮ್ಮ ಭವನದೊಳಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳು ಮೊದಲು ಎಡಪಾದ ಒಳಗಿಡದಂತೆ (ಅಂದರೆ ಬಲಗಾಲಿಟ್ಟೇ ಒಳ ಬರುವಂತೆ) ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಳುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು!

ಈ ಬಲ ಪಾದ, ಎಡಪಾದಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಮಿಲಿಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಿಲಿಟರಿಯವರ ಮಾರ್ಚ್ ಅನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಲೆಫ್ಟ್ ರೈಟ್, ಲೆಫ್ಟ್ ರೈಟ್ ಎನ್ನುತ್ತ ಮೊದಲು ಎಡಪಾದ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆಯೆ ಹೊರತು. ರೈಟ್ ಲೆಫ್ಟ್, ರೈಟ್ ಲೆಫ್ಟ್ ಎಂದು ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುವುದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರದು. ಎಡಪಾದ ಮುಂದಿಡುವುದು ಶತ್ರುಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಅಶುಭ. ಮೃತ್ಯುಸೂಚಕ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆಯ ಆ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಇಂದಿನ ಮಾರ್ಚಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿ, ರೂಢಿಯಾಗಿ ರೂಪುತಾಳಿದೆ. ●

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಯುವಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಯಾವುದೇ ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಚಲನೆಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಲಹರಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

(28ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಸ್ವಪ್ನವಿಹಾರ....

ಹಿಡಿದರು. ತರಗತಿಗೆ ಬಂದು ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮಲಗಿದರು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಗಣಿತದ ತರಗತಿಗೆ ಎಂದಿನಂತೆ ರಾವ್ ಹಾಜರು. ಬೋರ್ಡ್‌ಮೇಲಿನ ಬಿಡಿಸಿದ ಲೆಕ್ಕ ನೋಡಿ ಬೆರಗಾದ ರಾವ್ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ''ಈ ಲೆಕ್ಕ ಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದು?''

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ತರ: ''ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಸರ್, ರಾವ್ ದಿಘ್ಮೂಢರಾದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಅಂಕಿಗಳು ಅವರದೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರಾವ್ ಲೆಕ್ಕ ತಪ್ಪಾಗಿತ್ತೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಬಂದು ಅದೇ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದು ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೂ ಸತ್ಯ!

ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು

- ನಿದ್ರಾ ವಿಹಾರಿಗಳು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.
- ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ. ಇಂಥವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇವರು ಹಗಲಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.
- ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅಪಾಯ. ಕೆಲವು ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ.

ಆ ಪ್ರೊಫೆಸರರಿಗೆ ಅಂದಿನಿಂದ ಶುರುವಾಯ್ತು ನೋಡಿ, ನಿದ್ರಾವಿಹಾರ!

ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ವಿದೇಶಿ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ನಿದ್ರಾವಿಹಾರ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಮನಸ್ಸು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ವರೆಗೂ ಈ ರೋಗ ಗುಣ ಕಾಣದು.

ಅಮೆರಿಕವೊಂದರಲ್ಲೇ 50,000ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ನಿದ್ರಾ ಸಂಚಾರಿಗಳಿರುವರೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿನ ರೋಗಿಗಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪಿಸ್ತೂಲು ಹಿಡಿದು ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಕಡೆ ಗುರಿಯಿಡುತ್ತಾ ಢಂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಾದರೇ ಅವರು ಬಲಿ; ವಾಹನ ಎದುರಾದರೆ ಇವರು ಬಲಿ. ●

(16ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಆತಂಕಕಾರಿ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್....

● **ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್:** ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ''ಗ್ರೇ ಬೇಬಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'' ಎಂಬ ಮಾರಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಡ ಬಹುದು. ಮಗುವು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೊಡನೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಸೂಕ್ತವಾಗ ಬಲ್ಲುದು? ಅವರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮ ಗಳೇನು?

● ಗರ್ಭಿಣಿಯರೆಂದರೆ ಎರಡು ಜೀವಗಳು. ನೆರಡಿ ರೋಗವು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು..

● ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕದ ಆಯ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ: ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಂ ಫೆನಿಕಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

● ಪೆನಿಸಿಲ್ಲಿನ್ ಮತ್ತು ಎರಿಥ್ರೋ ಮೈಸಿನ್ ಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ.

● ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್ನಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯಿರದಿದ್ದರೂ, ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆರಡಿ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಅನಗತ್ಯ ಭೀತಿ ತೊಲಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ನೆರಡಿ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

● ನೆರಡಿ ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು-ದಾದಿಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರು ಯಾವುದೇ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

● ನೆರಡಿ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರು ಸತ್ತಾಗ, ಶವಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ತ್ವರಿತ ವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶವವನ್ನು ಹೂಳುವುದಾದರೆ, ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಶವದ ಮೇಲೂ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಆಳವಾಗಿ ಹೂಳಬೇಕು.

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ ನೆರಡಿ ಬೀಜಕಗಳ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ಅಂತಹ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಪುಡಿಭರಿತ ಅಂಚೆ ನಮಗೆ ಬಂದರೆ, ಆಗ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅಂತಹ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಅಂಚೆ (ಲಕೋಟೆ) ನಮಗೆ ಬಂದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಆ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಮೈಕ್ರೋಬಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್ ಸೆಂಟರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅವರು ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದು ನೆರಡಿ ರೋಗದ ಬೀಜಕಗಳೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬು ದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ತೆರೆದವರು ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಮೊದಲು ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಡುಪನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೋಪುಹಾಕಿ ಕೈಕಾಲು ಮುಖಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದು, ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್ ಔಷಧವನ್ನು 60 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾದೀತು. ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುಡಿಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

- **ಜೀವನಾಡಿ**ಗಾಗಿ ಲೇಖನ ಬರೆದು ಕಳಿಸು ವವರು ಮೂಲಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನೇ ಕಳಿಸಿಕೊಡ ಬೇಕು. ಕಾರ್ಬನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಫುಲ್‌ಸ್ಕೇಪ್ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಪುಟದ ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರ್ಜಿನ್ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಲು-ಸಾಲಿನ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ ವಿಟ್ಟು ಬರೆಯಬೇಕು.
- ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಕಾರರು ಆರ್ಟ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಮೇಲೆ, ಇಂಡಿಯನ್ ಇಂಕ್ ಬಳಸಿ ಪೋಸ್ಟ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿದ ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಲೇಖನ, ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳ ಸ್ವೀಕೃತಿ-ಅಸ್ವೀಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಅಸ್ವೀಕೃತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಚೆಚೀಟಿ ಹಚ್ಚಿದ ಲಕೋಟೆ ಇರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಾಪಸ್ ಕಳುಹಿಸ ಲಾಗುವುದು.

– ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕರುಳು

ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ ...ು. ಇವು ಜೀರ್ಣಕೋಶದ (stomach) ...ಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದವರೆಗೂ ...ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ...ಡ್ಡಕರುಳು ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ...ುತ್ತವೆ.

...ಕರುಳುಗಳ (Intestine) ಬಹು ಮುಖ್ಯ ...ರ್ಯಗಳೆಂದರೆ-ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ...ು ವಿಭಜಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ, ...ನ್ನೂ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುವುದು; ...ತೆಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ...ಗಳನ್ನು ಹೊರ ಸಾಗಿಸುವುದು.

...ನೆ: 3.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸ; 6.5 ಮೀ.ನಷ್ಟು ...ದ್ದವಿರುವ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಡುಯೋಡಿನಮ್ (...uodenum); ಜೆಜುನಮ್ (Jejunum), ...ಲಿಯಮ್ (Ileum) ಎನ್ನುವ ಮೂರು ...ಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. (ಡುಯೋಡಿಮ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ...ಗಾಗಲೇ ಓದಿದ್ದೀರಿ.)

...ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳು ವೃತ್ತಾಕಾರ, ...ರ್ಧವೃತ್ತಾಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ ...ದಂಥವು. ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮ್ಯುಕೋಸಾ (...ucosa), ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆರೋಸಾ (...erosa) ಎನ್ನುವ ಪೊರೆಗಳಿವೆ.

...ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ-...ಗ್ಗುವಿಕೆಗಳು ಲಯಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ...ಗಾಗಿ ಅರೆಬರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ...ಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತ ದೊಡ್ಡ ...ಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ.

...ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ...ಕೆ (loop) ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರು...ದೆ. ಇದು ಒಂದೂವರೆ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಉದ್ದ...ದ್ದು, 4ರಿಂದ 7ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಸುತ್ತಳತೆ ...ಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

...ಇದು ಒಂದು ಕಡೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರು...ಥದ್ದು. ಇದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉಂಗುರ...ಂತಿರುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಕೊಲಾನ್ (colon) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೊಲಾನ್, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವರ್ಸ್ ಕೊಲಾನ್, ಡಿಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೊಲಾನ್, ಸಿಗ್ಮಾಯ್ಡ್ ಕೊಲಾನ್ ಎನ್ನುವ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಕೊಲಾನ್‌ನ ಗೋಡೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ಪದರುಗಳಷ್ಟಿದ್ದು, ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಪೊರೆಯೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಭಾಗದ ಪೊರೆಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೂ ಸದೃಢವಾಗಿರುವಂಥದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕರುಳುಗಳು ಚಲಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಗೋಡೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಕ್ಕಾಟವಾದರೂ ಏನೂ ಹಾನಿಯಾಗದು.

ಕರುಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಲು ಇಂಥದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮಾಂಸ, ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ: ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮುಖ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ.

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದು ಜೀರ್ಣಕೋಶ(stomach)ದಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಒಂದಷ್ಟು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದು ಡುಯೋಡಿನಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜಠರರಸ, ಪಿತ್ತರಸ....ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಮ್ಮ ನೆರವು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಅರೆ-ಬರೆ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲಿನ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಮ್ಯೂಕಸ್ (mucus) ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕಿಣ್ವಗಳು (Enzymes) ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ನುರಿಸಿ, ಸಲೀಸಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲನುವಾಗುವಂತೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕಾನೇಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ನುರಿದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ಆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಂಚುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಉಳಿಯುವ ಆಹಾರ ಫದಾರ್ಥಗಳು, ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ಅವು ಸಾಗುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರು, ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿರುವ ಪೊರೆ(submucous)ಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೀರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಂತೆ. ಉಳಿಕೆಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಮುದ್ದೆಯಂತಾಗಿ ಮಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಲಾಶಯಕ್ಕೆ (Rectum) ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಾಶಯ ತುಂಬಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೇ ಜೀವಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಕರುಳಿಗೆ ಸೋಂಕುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿವು:

- ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (colon cancer)
- ಕರುಳು ನುಲಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು (Intestine obstruction)
- ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ (Abdominal Tuberculosis)

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (colon cancer):

ಕರುಳಿಗೆ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಲಾಶಯದ ಬಳಿ, ಅದರ ನಂತರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವರ್ಸ್ ಕೊಲಾನಿನಲ್ಲಿಯೂ ಡಿಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೊಲಾನಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊಂಡುನಾಳ (caecum) ಹಾಗೂ ಅಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೊಲಾನಿನಲ್ಲಿ.

ಕಾರಣಗಳು

- ಕರುಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಲು ಇಂಥದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.
- ಮಾಂಸ, ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು (ulcerative colities), ಗೊಂಚಲುಗೊಂಚಲಾಗಿ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Familiar Polyposes) ಮುಂತಾದ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡಾ ಮುನ್ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀರುಬೇಧಿ. ಇದು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮಲದೊಡನೆ ರಕ್ತ ಬೆರೆತು ಕಪ್ಪು-ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮ್ಯೂಕಸ್ ಅಥವಾ ಜಿಗುಟು ಪದಾರ್ಥವೂ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಕೊಲಾನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದ್ದರೆ, ಮಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸದ ಹೊರತು ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಗದು.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ, ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆ...... ಇವೆಲ್ಲ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ತೊಡಕುಗಳು (ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್): ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಕರುಳು ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತೊಡಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶ, ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡಬಹುದು.

> **ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವ-ಕುಗ್ಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದೇ ಕರುಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ-ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮುಂದೆ ಸಾಗದೇ ಅಲ್ಲಿದ್ದವಲ್ಲೇ ನಿಂತು, ಕರುಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.**

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು? ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡುಬಂದಾಗ-ಅಂದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನೀರುಬೇಧಿ, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ 35 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅಂಥವರು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ವಿಧಾನಗಳು

- ಮಲವನ್ನು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಬೇರಿಯಂ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ.
- ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಮೂಲಕ ಕೊಲಾನ್, ರೆಕ್ಟಂ (ಮಲಾಶಯ) ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.
- ಕೊಲಾನೋ ಸ್ಕೋಪಿ ಮೂ
ಕೊಲಾನನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನು
ಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ
ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಮೂಲಕ ಕರುಳಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತ
ತೆಗೆಯಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದ ಭಾಗ, ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮ
ಲಿನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಂಗಾಂಶ(tissue)ಗಳ
ತೊಲಗಿಸಿ, ಮೇಲಿನ ಕೆಳಭಾಗಗಳನ್ನು
ಕೂಡಿಸಿ ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೀರ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರ
ಯೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲರು?

- ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ
ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು
ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ.50ರಷ್ಟು ರೋಗಿ
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 5 ವ
ಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು.
ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.

ಇನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷ
ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ,
ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸು
ಮುಖ್ಯ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು
ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟು
ಚೇತರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಐವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ
ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತುಸ
ಕಂಡುಬಂದರೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕ
ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

**ಕರುಳು ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Intens
obstruction):** ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು ಇಲ್ಲವೆ ದ
ಕರುಳು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿಯ
ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ (Blockage) ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ 'ಕ
ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಕಾಲ
ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಪೂರ್ತಿಯ
ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕರುಳು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾ
ವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಕಾರಣಗಳು: ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭ
ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವ-ಕು
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದೇ ಕರುಳು
ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ-ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂ
ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮ

ದೇ ಅಲ್ಲಿದ್ದವಲ್ಲೇ ನಿಂತು, ಕರುಳು ಮುಚ್ಚಿ
ಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಹರ್ನಿಯಾ ತಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕರುಳುಗಳು ದೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಜನ್ಮತಃ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ದೋಷ (Intestinal sia)
- ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಕ್ಕಟ್ಟು (stenosis)
- ಕರುಳು ತೊಡಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು (Volvulus)
- ಕರುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಗದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿರುವುದು (Intissuception)
- Crohris Disease, Diverticular ease ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕರುಳು ಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಣಗಳು: ಕರುಳು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ, ಯಾವ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಡಿದಂತೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಕರುಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮೇಲ್ಭಾಗ ಲ್ಲಿರುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟಷ್ಟು ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಮಲ ರ್ಜನೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಅಪಾನವಾಯು ರಬರದಂತಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ- ಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲಾನ್ ಭಾಗ-ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಡಲಾಗದಿರುವುದು, ಅಪಾನವಾಯು ಹೊರ ೋಗದಿರುವುದು....ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡು ರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳು ರ್ಧಂಬರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮಲ ರ್ಜನೆ ಬಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ೋಗನಿರ್ಧಾರ: ರೋಗಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಯುವ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ತಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ದು.

ತ್ಸೆ: ರೋಗಿಯ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಳವೆಯೊಂದರ ನೆರವಿನಿಂದ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಸಿಲುಕಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಡ್ಡ ಸಿಲುಕಿವೆ, ಅದು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲರು?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರುಳು ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಕಾರಣ, ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳೂ ಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ (Abdominal Tuberculosis): ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುಮಂದಿ ಬಲ್ಲರು- ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ಷಯದ ಬಗ್ಗೆ.ಆದರೆ ಕರುಳಿಗೆ ಸೋಕುವ ಕ್ಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲ.

ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕರುಳ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇರುವ ಕ್ಷಯ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯತ್ತ ಹರಡಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗೆ ಸೋಕಿ ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ರೀತಿಯಲಿ ಸೋಕಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ:

ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕರುಳ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇರುವ ಕ್ಷಯ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯತ್ತ ಹರಡಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಫ್‌ಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗೆ ಸೋಕಿ ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

1) ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ, ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಆಕಳು/ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸದೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಬೇರಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಒಳನುಗ್ಗಿದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇನಾದರೂ ಒಡೆದರೆ ಸೋಂಕು ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳು ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

2) ಸೆಕೆಂಡರಿ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲಾಸಿಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಬ್ಡೋಮೆನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಯ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ . ಕ್ಷಯ) ರೋಗಾಣುಗಳು ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಬರುವ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಗಿಯದೆ ನುಂಗಿದನೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

3) ಇಲಿಯೋ-ಸೀಕಲ್ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲಾಸಿಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಈ ಕ್ಷಯ, ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಒಂದುಗೂಡುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ಷಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

- ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಜ್ವರ, ರಾತ್ರಿ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಬೆವರುವುದು
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್, ನೀರು ಬೇಧಿ
- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇನಾದರೂ ಒಡೆದರೆ ಸೋಂಕು ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಕರುಳು ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯವಿದ್ದು ಅದರ ಕಫ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯವಾದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಫದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

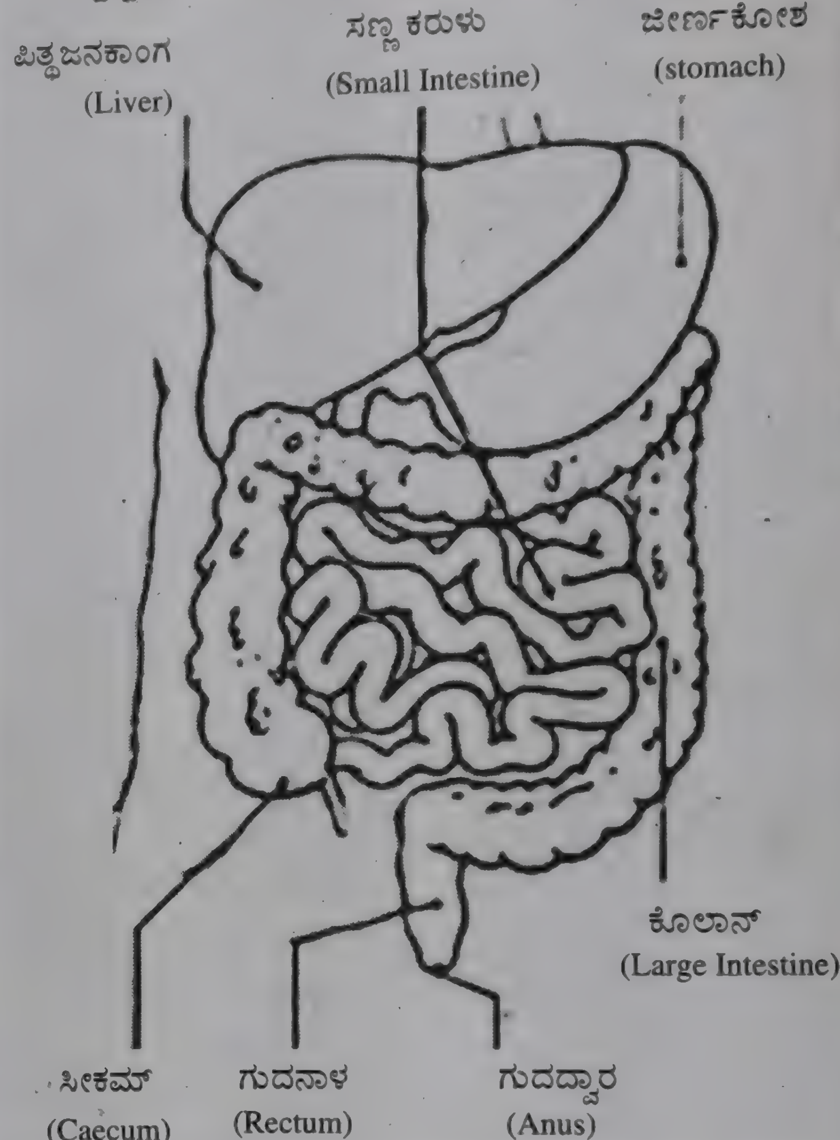
ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ: ರೋಗಿಯ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಜ್ವರ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥದೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ಅದು ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸಬಹುದು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅದು ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಹೌದೋ, ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

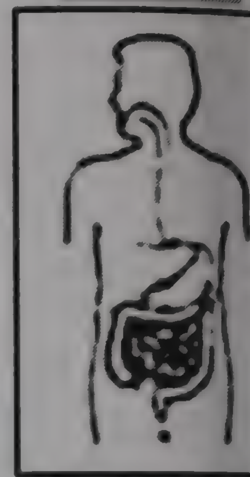
ವಿಧಾನಗಳು

- ಕರುಳಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ
- ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಯಿಂದ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸುವುದು
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದ ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ (Anti-TB Drugs) ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶ, ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕರುಳುಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಹುಪಾಲು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.





ಈ ರೋಗ ಕಮ್ಮಿಯಾದ ನಂತರವೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕರುಳುಗಳ ಮಡಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಮಚ್ಚೆಗಳೇರ್ಪಟ್ಟು, ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕರುಳು ಮಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡ ಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಲೂಬಹುದು.

ಇನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ
ನೀರು ಸೇರಿದ್ದರೆ ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ಆ ನೀ
ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಕಾಣಿಸಲೂಬಹು
ಯಾವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈ
ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು

ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಹೆಂಗಳೆಯರಿಗೂ ಬಿಡಿಸಲಾರದ ನಂಟು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಅವೆರಡೂ ಬೇರೆ-ಬೇ
ಜೀವಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇರುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅಪವಾದಗಳಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಕಾಯ
ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ, ಬಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನುಂಗಿ ಹಾಕುವ ಸ್ವಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೂಡಿಕೊಂ
ಅವಳನ್ನು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಗಂಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಅವಳು ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ದೂರಾದ ಮೇಲಂತೂ ಅವಳ
ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೊಜ್ಜು ಸೇರಿ ಆಕೆಯ ಮೂಲ ಆಕಾರವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿ
ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಕ್ಷವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಎರ
ಪ್ರಕಾರದ ಬೊಜ್ಜು ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಕ್ಕುಳದ ಬಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇ
ನಗಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವ
ಆನೆಮರಿಯಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಬೊಜ್ಜು ಆಕೆಯ ನಡುವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿ
ವಿಪರೀತವಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿತಂಬಗಳು ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದವಾಗಿ ಅವಳ ಸೊಂಟ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದ
ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ, ನಗಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವಂತೆ.



ಸೃಜನ

'ಕಮಲದಂತಹ ಕಣ್ಣುಳ್ಳವಳು', 'ತಾವರೆ ಯಂತಹ ಮೊಗದವಳು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ೇಳದವರೇ ಅಪರೂಪ. ತಾವರೆಯ ಅಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಂಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮನಕ್ಕೆ ಮುದವನ್ನು ೂಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ತಾವರೆಯನ್ನು ಪೂಜೆಗೆ ುಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಳಿದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ವರಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹಾಗೂ ೌರಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತಾವರೆಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಬಹಳ. ಾವರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ುಪಯುಕ್ತವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಂಬುದು ಖಂಡಿತ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಕಮಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆರೆ, ಕೊಳ ಮುಂತಾದ ಡೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಜಲಸಸ್ಯ. ಗಿಡದ ಕಂದು ನೀರಿನ ಳಭಾಗದ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ುಂಡನೆಯ ತಟ್ಟೆಯಾಕಾರದ ಬಲಿತ ಎಲೆಗಳು ೀರಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಂಡ ಂದ ಚಿಗುರುವ ಹೂ ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಬರುವ ರೆಗೂ ಅದರ ತೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ೀರಿನ ಮೇಲೆ ಬಂದ ನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾವರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಗುಲಾಬಿ ಕೆಂಪಿನ ೂಬಿಡುವದು ಒಂದು ವಿಧವಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಧದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆಗೆ ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಡೆ ಕೆಂಪು ತಾವರೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

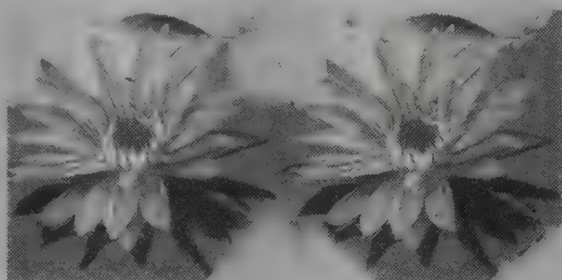
ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತಾವರೆಯ ಗಡ್ಡೆಯ ರಸ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾನೇ ಕಿತ್ತ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ತಾವರೆ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಾವರೆ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

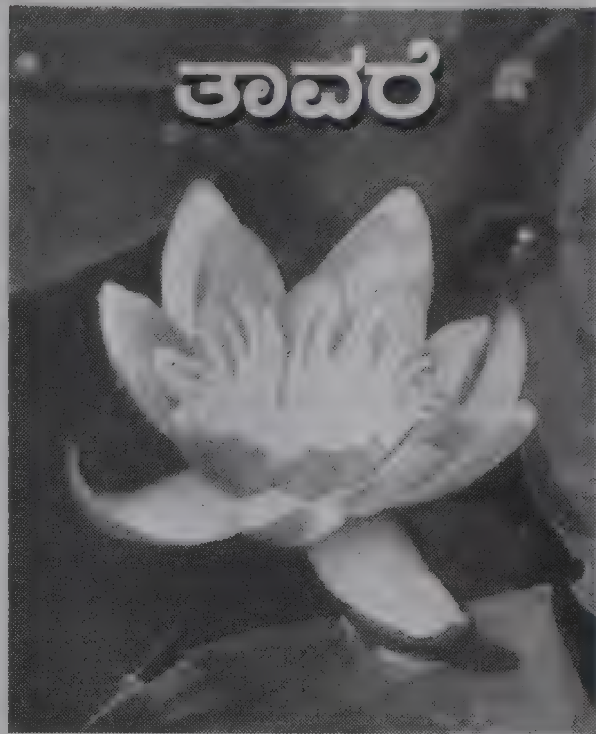
ದಾಹವುಂಟಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಉರಿಯಿರುವಾಗ ತಾವರೆ ಬೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಶಮನ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಹಳಕಡ್ಡಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಾವರೆಯ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ತಾವರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಂತೆ ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಾಗೂ ಉದರದ ಹುಣ್ಣ(ಅಲ್ಸರ್)ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಿಳಿತಾವರೆ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ದಳಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗುಲ್ಕಂದವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು (Chicken Pox) ಉಂಟಾದಾಗ ತಾವರೆ ಗಿಡದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಶರಬತ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಹೊಸದಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ತಾವರೆಯ ದಳಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಇಲ್ಲವೇ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ವಿಷಸೇವನೆ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ರಸ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ನೂರು ಮಿಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕಮಲ ದಳ ಮತ್ತು ಕೇಶರಗಳಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ 6 ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಮಯ 7 ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾಲನೆರೆಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಲನೆರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ಕೇಶರಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.



ರೋಗಿ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮ ಪ್ರಯೋಗ



● ಎಚ್.ವಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ

ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆದರದವರು ಯಾರು? ಮಾರಕ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಎಂಥ ಬೆಲೆಯನ್ನಾದರೂ ತೆರಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲದವರು ತಾನೆ ಯಾರು? ಆದರೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಯಾನಕವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದಿದೆ — ಅದು, ಅನುಮಾಸ್ಪದವಾದ, ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದು! ಸಂಶೋಧಕನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪಿಎಚ್.ಡಿ.ಗಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಬಲಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಔಷಧವೋ ಪಾಷಾಣವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ಆತ ಕೈಗಿತ್ತ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಜೀವವನ್ನು ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ, ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಬಿಡುವುದೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅವರ ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಿಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸರಳ ಸತ್ಯ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಆದರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮತ್ತಿತರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ–ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನೂ ಬೇಗಬೇಗ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡುವ ಆತುರ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಹುನ್ನಾರ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಅದೆಷ್ಟು ಸುಲಭ! ಹೋದರೆ ಯಾರದೋ ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರತಿಭಟನೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಪರಿಹಾರವೂ ಇಲ್ಲ; ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲ!

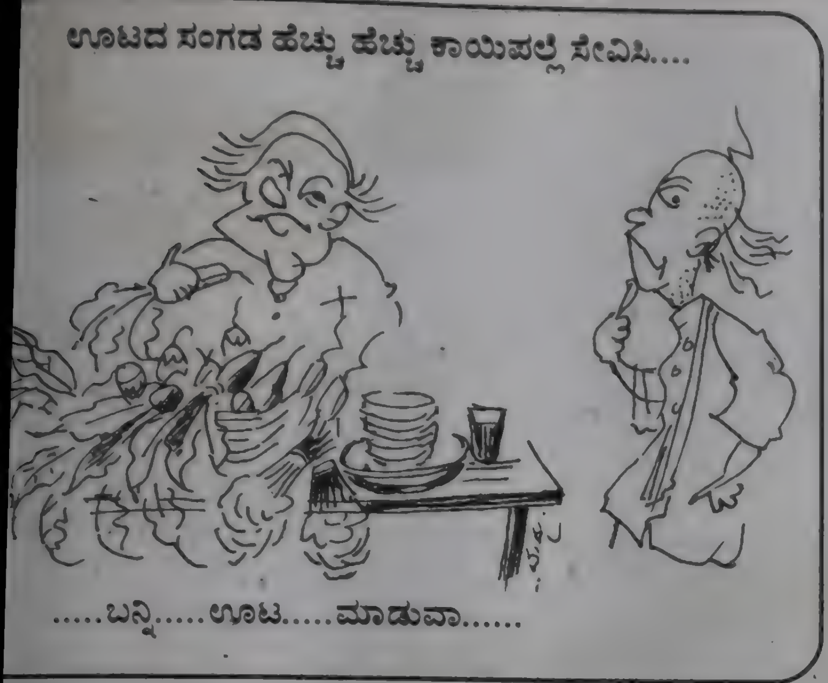
ಇಂಥ ಅಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಭಾರತದಂಥ ದೇಶಗಳೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಬಡತನ, ಭೋಳೆತನಗಳ ಭೂಮಿಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದು ಬಲವಾಗುವುದು ಇಂಥವರ ಭಂಡತನ. ನಿಜ; ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದಂಥ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕು-ಬಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಎಚ್ಚರವನ್ನಾಗಲಿ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರದ ಎಚ್ಚರವನ್ನಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇರಳದಿಂದ ಬಂದ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು, ದೇಶದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಿಗೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತವನ್ನೇ ನೀಡಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಈ ಅವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿರುವವರು ಯಾರೋ ಅನಾಮಧೇಯ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ರಾಜಧಾನಿ ತಿರುವನಂತಪುರ[ದ] ರೀಜನಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ (ಆರ್‌ಸಿಸಿ) ಎಂಬ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ, ಸಾರ್ವಜನಿ[ಕ] ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರ. M4N ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿ-ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧವನ್ನು 25 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಕ್ರಮವಾ[ಗಿ] ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಲಾದ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲೀಗ ಬಯಲಾಗಿದೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎಷ್ಟು ಮಹಾ? ಇಂಥವು ಎಲ್ಲೋ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ನಡೆಯಬಹುದಷ್ಟೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೆಲವರದು. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟು ಭರವಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 40

'ಕಂಡವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾವಿಗೆ ತಳ್ಳಿ ಆಳ ನೋಡಿದರು' ಎನ್ನುವ ಗಾದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಜನ ಹೆದರುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಔಷಧ ತಯಾರಕರ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರ ಆತುರ, ಪಿಪಾಸೆ, ಧೂರ್ತತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಇಂಥ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಗರಣವೆಂದರೆ, ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಕ್ರಮ ಪ್ರಯೋಗ.

ಹೊಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಡ್ರಗ್‌ಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಕ (ಕ್ಲಿನಿಕಲ್) ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹ[ಂತ] ತಲುಪಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳ[ಲ್ಲಿ] ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನಧಿಕೃತ ಅಂದಾಜುಗಳಂತೆ, ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷ[ಧ] ಕಂಪೆನಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸುಮಾರು 50 ಉತ್ಪನ್ನಗಳ[ನ್ನು] ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವು ನಡೆಯುತ್ತಿ[ರು]ವುದು ದೇಶದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಡಜ಼ನ್ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗ[ೂ] ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ. 'ಜೀವರಕ್ಷಕ'ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಹೊತ್ತ ಈ ಎಷ್[ಟೋ] ಔಷಧಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇರ[ಳದ] ಆರ್‌ಸಿಸಿಯಲ್ಲೇ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ, ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿರ[ುವ] ಆರು ವಿಭಿನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವ[ನ್ನು] ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅಥವಾ ದಲ್ಲಾಳಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು. ಅಭಿವೃ[ದ್ಧಿ]ಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗಾಗಿ 'ಸ್ವಯಂ[ಸೇವಕ]'ರನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ ಇವುಗಳ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ!

ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೇ ಶಂಕೆ ಹುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಇ[ಷ್ಟೇ] ಅಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಆರ್‌ಸಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು



ದೂ 'ಡ್ರಗ್ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ'ದ (ಡಿಸಿಜಿಐ) ರ್ವಾನುಮತಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ!

ಜೂನ್ 1998ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಪ್ಕಿನ್ಸ್ ಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ (ಜೆಎಚ್‌ಯು) ಡಾ॥ ಹುವಾಂಗ್ ಎನ್ನುವರೊಬ್ಬರು, ರ್‌ಸಿಸಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಯಾಚಿಸಿದರು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದ ರಾಣು–ನಿರೋಧಕ ಒಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ದ್ದೇಶ. ಡಾ॥ ಹುವಾಂಗ್ ಹಾಗೂ ಆರ್‌ಸಿಸಿಯ ನಡುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ರ್ಚೆಗಳ ಬಳಿಕ, ಆ ಔಷಧದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಾಪಿಸಲಾಯಿತು.

ಆರ್‌ಸಿಸಿಯದೇ ಆದ ನೀತಿಸಮಿತಿ (Ethical Committee) ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿತು.. ಸರಿ; ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನವೆಂಬರ್ 99ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಪ್ರಿಲ್ 2000ದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡವು.

ಆಗೇನೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಸ್ವರ ಕೇಳಿಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಂದೊಂದಾಗಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದ ಅಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲ ಆಚೆ ಬಂದವು: (1) ಈ ರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಆರ್‌ಸಿಸಿ, ಭಾರತದ ಔಷಧ ಮಹಾನಿಯಂತ್ರಕರ (ಡಿಸಿಜಿಐ) ನುಮತಿ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. (2) ಅತ್ತ ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಪ್ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ದಿರಲಿಲ್ಲ — ಏಕೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ನೀತಿ ಸಮಿತಿಯ ಅಂಗೀಕಾರವನ್ನು ಾ॥ ಹುವಾಂಗ್ ಕೇಳಿರಲೇ ಇಲ್ಲ! (3) ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ೂಲವಸ್ತುವನ್ನು, ಅಮೆರಿಕದ ಔಷಧ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು (ಎಫ್.ಡಿ.ಎ.) ಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿತ' ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ೆದುಹಾಕಿತ್ತು. (4) ಇಷ್ಟರ ಮೇಲೆ, ರೋಗಿಗಳಿಂದ 'ತಿಳಿದು ನೀಡುವ ಮ್ಮತಿ'ಯನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆಯದೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಗುರುತರ ಆರೋಪ ಬಂದಿದ್ದು ಆರ್‌ಸಿಸಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ನಡುವ ರೇಡಿಯೋ ಬಯಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ॥ ಎ. ನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟಾತಿರಿ ವರಿಂದ. "ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶವೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಂದೆ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ, ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ M4N ಲಸಿಕೆಯ ಿಣಾಮವನ್ನು ಕೋಶೀಯ (ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್) ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಷ್ಟೇ ವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದುದು" ಎಂದು ಭಟ್ಟಾತಿರಿ ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇರಳದ ಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಯೋಗದ ಮುಂದೆ ಅವರು ಇದನ್ನೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮಾತಿಗೆ ಆಧಾರವೇನು? ಔಷಧವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಕರಗಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದರೂ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟ ಮೂರೇ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲರ ವ್ರಣ/ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಎಂದರೆ ಆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಅದರ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ! "ಪ್ರಾಯಶಃ ಧನಲಾಭದ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯವು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಎಸಗಿದ ಒಂದು ಅತ್ಯಾಚಾರ. ನಾಜಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂಸಾಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂವಾದಿಯಾದದ್ದು ಇದು. ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಭಾರತವನ್ನು ಪಶುಗೃಹವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ॥ ಭಟ್ಟಾತಿರಿ.

ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರನ್ನು ಇನ್ನೂ ರೊಚ್ಚಿಗೆಬ್ಬಿಸಿದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ತೋರಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಹಗರಣ ಬಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದು ಆರ್‌ಸಿಸಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ, "ಆ ಔಷಧಿಗೆ ಡಿಸಿಜಿಐನ ಸಮ್ಮತಿ ದೊರೆತಿತ್ತು" ಮತ್ತು "M4N ವಿಷಯದಲ್ಲಿ FDAಯ ಆದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿತು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, M4Nನ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ RCCಗೆ ಭಾರತದ ಔಷಧಿ ನಿಯಂತ್ರಕರು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ್ದುದು 2001ರ ಫೆಬ್ರವರಿ 2ರಂದು; ಎಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಳೆದು ಎಷ್ಟೋ ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ RCCಯ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣನ್ ನಾಯರ್ ಕೊಟ್ಟ ಹೇಳಿಕೆ: "DCGIಗೆ ಮೊದಲು ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, 19-9-98ರಂದು. RCCಯ ನೀತಿಸಮಿತಿಯು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸಮ್ಮತಿ ನೀಡಿದ್ದು 10-11-99ರಂದು. ಈ ನಡುವೆ DCGIನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ, ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೇರೆಗೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು." ಈಗ ಏಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, DCGIನ 'ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆ' ಒಂದನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿ ಇಂಥ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಹುದೆ?

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಅಮೆರಿಕದ JHU ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡದ್ದಲ್ಲದೆ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರ ತನಿಖಾ ಆಯೋಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು. ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಡಾ॥ ಹುವಾಂಗ್‌ಗೆ ಆದೇಶಿಸಿತು.

ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, DCGI ಆಗಲಿ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲಿ, ಕಾನ್ಪುರ, ವಾರಣಾಸಿಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ಯೋಜಿಸಲಾದ ಆ ಔಷಧದ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ RCCಗೆ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಈಗ ಎದ್ದಿರುವ ಕೋಲಾಹಲದಿಂದಾಗಿ, ಹಗರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತನಿಖೆಗಳನ್ನೇನೋ ನಡೆಸಲು ಏರ್ಪಾಡಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ಹೊರಬರುವ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುವ ಆಸೆಯೇನೂ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಕೂಡ ಇಂಥ ಹಗರಣಗಳು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡು, ಅವುಗಳ ವಿಚಾರಣೆಗಳೂ ನಡೆದು ಕೂಡ ದೊರೆತಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶ ಶೂನ್ಯ!

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಜನರು ವೈದ್ಯರನ್ನು 'ಯಮರಾಜ ಸಹೋದರ'ರಂತೆ ಕಂಡರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು?

●

''ಶುಭರಾತ್ರಿ'' ಎನ್ನದಿರಿ; ''ಶುಭನಿದ್ರೆ'' ಎನ್ನಿ

☛ ಅಂಜಲಿ ಕೆ.ಎನ್.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ರಾತ್ರಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಮರುದಿನ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ತಾಜಾತನ, ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತಾವ ಟಾನಿಕ್‌ನಿಂದಲೂ ದೊರೆಯಲಾರದಂತದ್ದು. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಗಾಢ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆನಂದ ಮತ್ತಾವುದರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧ, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಕಂಡುಬರಬಹುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಂತಹ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತೆ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಗಾಢ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಅಂತಹ ಕೆಲ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು:

● ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಸಿಗೆ ಇರಲಿ, ಚಳಿಗಾಲವೇ ಇರಲಿ ರಾತ್ರಿ 10ರೊಳಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಗಿನ 5 ಇಲ್ಲವೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ.

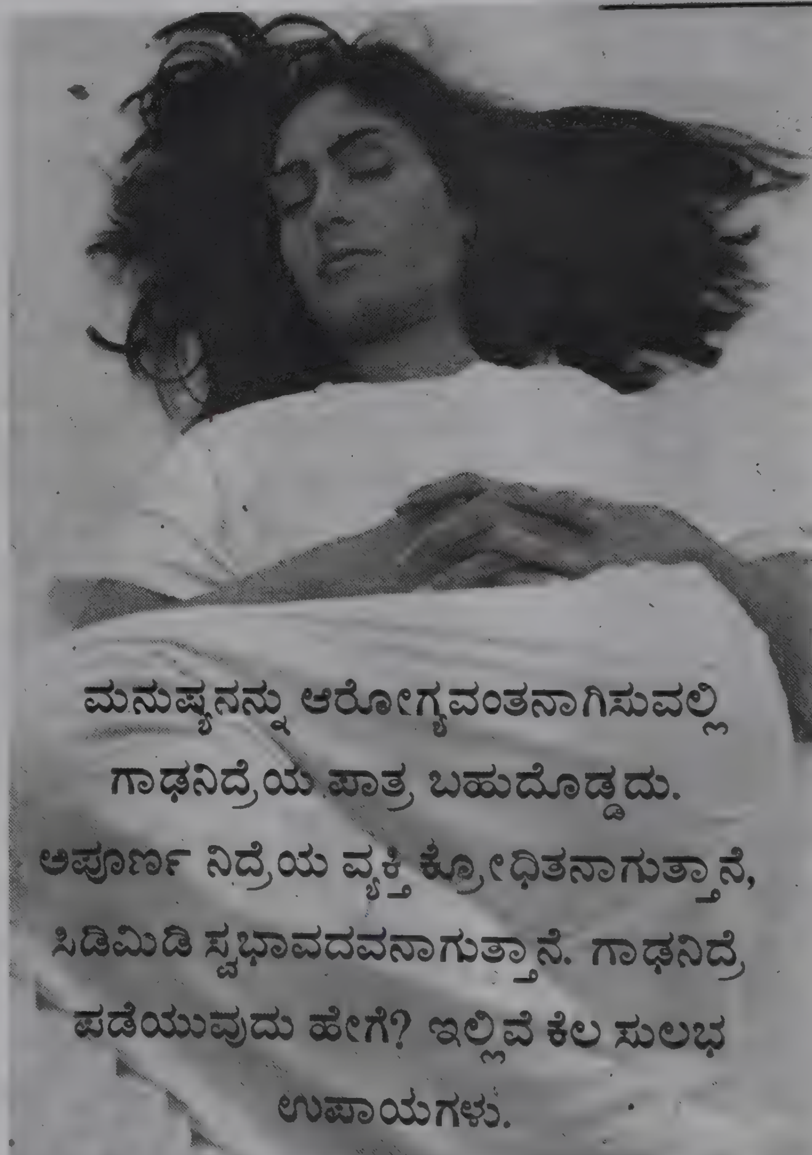
● ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ 2-3 ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಅತಿಯಾದ ಊಟದಿಂದಾಗಿ ಪಚನದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಅನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು.

● ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ವಾತಾವರಣ ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ. ಅತಿಯಾದ ಬೆಳಕು, ಗದ್ದಲ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯೇ! ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಶುಭ್ರ ಗಾಳಿ ಬರುವಂತಿರಲಿ.

● ಮಲಗುವುದರ ಅರ್ಥ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳುವುದೆಂದಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ, ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವುದೇ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆ ನಿಮಗೆ ಬಹಳೇ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

● ಮಲಗುವಾಗ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಚರ್ಮದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ನಿದ್ರೆಗೂ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಸುಖನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನವೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ರೂಮ್ ಹೀಟರ್, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸತತ ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.



ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಪಾತ್ರ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಅಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರೋಧಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು.

● ಮಲಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಲಾಭಕರ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಗುರಾದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸೊಗಸಾದ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

● ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ನಿದ್ರೆಯ ಬದಲು ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಶ್ರಮದ ದಣಿವಿನ ನಂತರ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

● ಮಲಗುವ ಕೊ
ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಪೂರಕ ವ
ವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತಿರಬೆ
ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ
ಯಾದ ಕೆಲಸದ "
ಹೇಗೆ ನಿದ್ರೆ ಹಾರಿ ಹೋ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೋ, ಹಾಗೆ
ನಿಮ್ಮ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮಲ
ಕೋಣೆಯೂ ನಿಮ್ಮ
ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು
ಮಾಡಬಹುದು.

● ಮಲಗುವ
ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ
ಬೇಡಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ
ಉತ್ತೇಜಕ ಅಂ
ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು
ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ
ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ
ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯು
ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

● ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಸ
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಾ
ನಿದ್ರೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾ
ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ
ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲ
ಮೇರೆಗೆ ಕೆಲ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭ
ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರ ಹೊ
ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

● ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಒ
ಹೊತ್ತು ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗಿ. ರಾತ್ರಿ ಊ
ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಸುತ್ತಾಡಿ.

ಆಡುವ ಬಾಲೆ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ....

''ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಫಾಸ್ಟ್ ಆಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಅಜ್ಜಿಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 13 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು 12 ರಿಂದ 13ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಈಗ 8-10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಮತಿ ಆಗುತ್ತಿರುವರು''
- ಡಾ|| ಆಶಾ ಪರಾಂಜಪೆ

ಅವಳಿನ್ನೂ 8 ವರ್ಷದ ಬಾಲೆ. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಕೂಲ್‌ಬ್ಯಾಗ್ ನೋಡಿ ಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಅವಳ ಅಮ್ಮನೇ ಪ್ರತಿದಿನ ವಳ ತಲೆ ಬಾಚುತ್ತಾಳೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಇದೀಗ ಕೆ ತನ್ನ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ್ನೂ ಸಂಭಾಳಿಸಿ ಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಂಟರ ಎಳೆಯ ಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆ ಋತುಮತಿ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮ್ಮನ ತಾಕೀತು ಬೇರೆ. ''ನೀನೀಗ ದೊಡ್ಡವ ಗಿದ್ದೀಯ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಲಿತುಕೋ. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ದೇವರ ಕೋಣೆ ವೇಶಿಸಬೇಡ.''

ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ತಾನು ಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಹೇಗೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದೆನೆಂದು ಮಾನಿ.

◆◆◆

ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಭಾರಾವ್ ತಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ರ್ಷದ ಮಗಳ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತಿರು ದನ್ನು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ಅವಳು ನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎತ್ತರವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ''ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಯೌವ್ವನಾ ಂಭ'' ಅಥವಾ 'ಅರ್ಲಿ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ'ಯೆಂದು ರುತಿಸಿದರು.

◆◆◆

ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಸ್ನೇಹಾ ಆ ದಿನ ಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಅಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಳು. ತನಗೆ ೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳ ತಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಸ್ನೇಹಾ ಋತುಮತಿಯಾಗಿರು ವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆಕೆ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಮಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದಳು. ವೈದ್ಯರು ಸ್ನೇಹಾಳ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ, ಸ್ನೇಹಾ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವಳು? ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಆ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವಳು ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ, ಚೀರುತ್ತಾಳೆ, ಕೂಗುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇದು ಒಂದೆರಡು ಹುಡುಗಿಯರಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿವೆ.

''ಅರ್ಲಿ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ'' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಎಂಟತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವರು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿರು ವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿರುವಳೆ ಎಂದು ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿಲ್ಲ ಎನ್ನು ತ್ತಾರೆ, ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ.ಆಶಾ ಪರಾಂಜಪೆ. ''ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಫಾಸ್ಟ್ ಆಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಅಜ್ಜಿಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 13ರಿಂದ15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು 12ರಿಂದ13ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಈಗ 8-10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಮತಿ ಯಾಗುತ್ತಿರುವರು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ - ಡಾ. ಆಶಾ.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು?

ಡಾ.ಆಶಾ ಪರಾಂಜಪೆ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ''ಇಂದಿನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಕ್ರಮ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಈಗ ಚುರುಕಾಗತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಪ್ಯುಬರ್ಟಿ ಹಂತ ತಲುಪುವರು.'' ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇಂದಿನ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ, ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗುವ ಮುಕ್ತ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲದೆ, ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.''

ಬಾಂಬೆ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಡಾ.ಶಾಂತಿ ಸಾಹನಿ ಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ-''ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ಪ್ಯುಬರ್ಟಿ ಹಂತ 8-10 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅವರ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಹೇರ್ ಮೂಡ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ 2-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಅವಧಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೆದುಳು ಯಾವುದಾದರೊಂದರಿಂದ ಬೇಗ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಶುರುವಾಗುವುದು. ಟ್ಯೂಮರ್, ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಪೀರಿಯಡ್ಸ್ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವು. ಇದರಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಗಾಬರಿಯಾಗುವರು. ನಿಗದಿತ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಋತುಮತಿ ಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತುಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಹಲವರದು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ''ಇದಕ್ಕೆ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ''ಒಮ್ಮೆ ಪಿರಿಯಡ್ಸ್ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯೇನೂ ನಿಂತುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ತಮ್ಮ ಏನೂ ಅರಿಯದ ಪುಟ್ಟ ಮಗಳಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೆಂಬ ಧರ್ಮ ಸಂಕಟ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳದು . ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅವಳು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲಳೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಅವರನ್ನು ನಿತ್ಯ ಕಾಡತೊಡಗುವುದು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರು ಪೋಷಕರಿಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವರು. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವರು. ಈಗಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಬೇಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವೈದ್ಯರದು.

ಹುಡುಗಿಯರು ಬೇಗನೇ ಋತುಮತಿ ಯರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಅವರ ಶರೀರ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ವಿಚಾರಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಪಕ್ವ ಶರೀರ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ತಮ್ಮ ಈ ಎಳೆಯ ಬಾಲೆಯರ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯೂ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಡಾ. ಶಾಂತಿ ಸಾಹನಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

> ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಈಗ ಚುರುಕಾಗತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಪ್ಯುಬಿರ್ಟಿ ಹಂತ ತಲುಪುವರು. ಇಂದಿನ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ, ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗುವ ಮುಕ್ತ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲದೆ, ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

''ಇದು ರೋಗವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ''ಅಸಹಜ''ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವರು. ಕೆಲವು ಪೋಷಕರಂತೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಂತೆ ಕೋರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಿಸರ್ಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರೆವು. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಪೋಷಕರಿಗೇ ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತೇವೆ.'' ಇದು ಡಾ. ಆಶಾ ಪರಾಂಜಪೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

''8ರಿಂದ10ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿ ಯಾದರೆ ಅದು ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 4ರಿಂದ 5ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಉದಾ. ಸಿಟಿ
ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಲ್‌ಎಚ್‌ಆರ್‌ಎಚ್ ಸ್ಟಿಮುಲೇಶ
ಟೆಸ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಂತರದ ಫಲಿತಾಂ
ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ
ಕೊಟ್ಟು ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂ
ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ದ
ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅವ
ಶುರುವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು'' ಇ
ಡಾ. ಶಾಂತಿ ಪರಾಂಜಪೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅವರು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾ
''ಓರ್ವ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ 3 ವರ್ಷದ ಮಗಳ
ಕರೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಆಗ
ಆ ಮಗುವಿನ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದ
ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷ
ನೀಡುತ್ತಿರುವೆ ಈಗ ಆಕೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿರುವಳು

ಈಗ ''ಅರ್ಲಿ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ'' ಒಂ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆ
ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿ
ಯಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಿ
ಮುನ್ನ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದ, ಮುಟ್ಟ
ಮೊದಲೇ ನಿಲ್ಲಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ವಿಷಯ
ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. 8
ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭಗೊಂಡು 35
ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದು
ಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಡಾ. ಆಶಾರವರು
ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುವರು. ಏಕೆಂ
ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ನಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ
ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವಳು. 35ನೇ ವಯಸ್ಸಿ
ಮುಟ್ಟು ನಿಂತರೆ ಆಕೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸವ
ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.



ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನನ್ನ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದ ನೀವು ನನಗೆ
ದೇವರ ಸಮ! ನಿಮ್ಮ ಬಿಲ್ಲನ್ನು ಆ ತಿರುಪತಿ
ಹುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ...!

ಮುಮುಬ : ಏನಿದು ಗೊತ್ತೆ?

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ಬವಣೆ

ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಸಲ ಮುಟ್ಟಾದಾಗಲೂ, ಆ ಬವಣೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಇಂಥ ತೊಡಕುದಾಯಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುಅಲ್ ಟೆನ್‌ಶನ್ (Pre-menstrual Tension-PMT) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ಬವಣೆ [**ಮುಮುಬ**] ಎನ್ನಬಹುದು. ಇವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಿ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುಅಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್-PMS ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ನೋವಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಮುನ್ನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ : ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಶರೀರ ಭಾರವಾದಂತೆನಿಸುವುದು, ಸ್ತನಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ನೋವೆನಿಸುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆರಳುಗಳ, ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಬಾವು, ವಾಂತಿಯಾಗಲಿರುವಂತೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿವಿತದಂತಹ ನೋವು, ಸೀನುಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ನೆಗಡಿ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ : ಖಿನ್ನತೆ, ದಿಗಿಲು

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೂಡ್ ಬದಲಾಗುವುದು [ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪ್ರಶ ವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕವಕ್ಕನೆ ಹರಿಹಾಯುವುದು, ಪುನಃ ಯಥಾಸ್ಥಿ ಮರಳುವುದು....ಇತ್ಯಾದಿ.]

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ರೇಜಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೇ ಅತ್ತುಬಿಡುವು ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮರೆಗುಳಿ ಉದಾಸೀನತೆ, ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ :ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬರದಿರುವುದು, ಹ ಜಾಸ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ : ಸಿಹಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟ, ಬಳಲಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಭೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆನ್ನಿಸುವುದು, ಕೆಲಬಗ ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವು ತುರಿಕೆ.



ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದರೆ 30ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ, 20ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮುಮುಬವಿರುವುದು ಕಮ್ಮಿ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಮುಮುಬ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನ್ನು ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು : ದ್ರವ ತಡೆ [Fluid retention] ದಾಗಿ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳೊಳಗೆ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಯಾಗಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆರಳುಗಳು ಬಾಯುವುದರಿಂದ ಉಂಗುರು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಗಳನ್ನಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ವಸಡು ಬಾಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವು ರಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಘ್ರಾಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವ ಭಾವನೆ ಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳು [ವಾಹನ ಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ] ಆಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಜೋಮು ಯುತ್ತವೆ; ಅಥವಾ ನೋವು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ 150 ಬಗೆಯ ಪೀಡೆಯ ಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದಂತೆ! ಆಯಾ ಹೆಣ್ಣಿನ ಶರೀರ ಧರ್ಮ ಗುಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ ಷ್ಟು ಜನ ಆಯಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥದೊಂದು ಹೇಳಲಾಗದ ದುಡಕು ದೊಂದಿಗೆ ತಿಕ್ಕಲು ತಿಕ್ಕಲಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನೋಲಹರಿ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗಲಿ ಗಂಡನ ಮೇಲಾಗಲಿ ಕವಕ್ಕನೆ ಹಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದೊಡನೆಯೇ ಅಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಂತ್ರ ಕಿದಂತೆ ಮಟ ಮಾಯವಾಗಿ ಪುನಃ ಮಾಮೂಲಿನಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಲು ಸಭ್ಯ, ಸರಳವಾಗಿರುವ ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಬಲು ನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅವರ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಮುಮುಬದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಯಾರು?

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿರುವ 100 ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು 'ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೆ' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 70 ಜನ ಹೌದು. ಬಹಳ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ! ದರೆ ಆ 70 ಜನರೂ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ಬವಣೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರು ಥವರೇ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ! ಅವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು-ಮೂವರು ಮಾತ್ರ ತೀರ ವ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿ ಣಮಿಸುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ!

ಎಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು? : ಇಂಥ ಹೆಣ್ಣು ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾಳೆಂದು ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನರೋದ್ವೇಗಿ [Neurotic] ಸ್ತ್ರೀಯರಷ್ಟೇ ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆನ್ನಲಾಗದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹೆಣ್ಣಾದರೂ ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಬವಣೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಅಂಥ ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದುದೊಂದು ಲೋಪ ಅಥವಾ ಅವಲಕ್ಷಣ ಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲಿ, ತ್ತಿತರರಾಗಲಿ ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರು?: ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಂಧವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

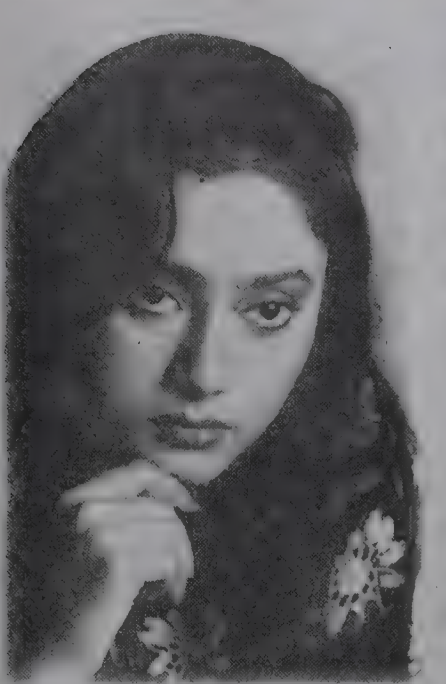


ತೊಂದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದರೆ 30ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ, 20ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮುಮುಬವಿರುವುದು ಕಮ್ಮಿ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಮುಮುಬ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ?: ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಅವರು ಋತುಮತಿಯಾದ ದಿನದಿಂದಲೂ ಆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರದಿಂದ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ 'ಮಾತ್ರೆ' ಯನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗಿನಿಂದ ಮುಮುಬ ಆರಂಭವಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿರುವವರ ಮಾತೇನು?: ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಎನ್ನುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ [ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.] ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತುಲತೆ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ಮುಮುಬ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರಾಂಶ. ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಚೋದಕಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆ ಪ್ರಭಾವ ಅವಳ ಮನೋಲಹರಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.



ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವ ಮುನ್ನ ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತರೂ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಆದಂತೆಯೇ (ಸರಿಯಾಗಿ ಆ ದಿನಗಳು ಬಂದಾಗ) ಮುಮುಬದ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು Pre menstrual ಎನ್ನಲಾಗದು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೆಲವರದು.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?

ಮುಮುಬ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೊಂದು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ತೀವ್ರತೆಯೊಂದಿಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಆಯಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಜೀವನ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ-ವ್ಯಥೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಮುಬದ ಅವಸ್ಥೆ ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳೇನಾದರೂ ತೀವ್ರ ಮನಸ್ತಾಪ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾದರೆ ಮುಮುಬದ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಮುಬ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಮುನ್ನಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥ ಮುಮುಬದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದೊಡನೆಯೇ ಅವು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ-

ಆ ಸ್ತ್ರೀ ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ದಿನವಹಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಮುಟ್ಟು ಆಗಲಿರುವ 14 ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಅನುಭೂತಿ, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆವಾಗ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮುಮುಬ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಲಹರಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ವಿಷಯಗಳಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಅವೇನೆನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಕಾರಣಗಳು : ಮುಮುಬಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಂಥದೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತಪಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಚೋದಕಗಳಿಂದ' ಎನ್ನುವ ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವ : ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತುಲತೆ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ಮುಮುಬ ಕ
ಬರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರಾಂಶ. ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾದಿನಗ
ಈ ಎರಡು ಚೋದಕಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯ
ವುದರಿಂದ ಆ ಪ್ರಭಾವ ಅವಳ ಮನೋಲಹರಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೂಡ ಮುಮುಬಕ್ಕೆ ಕಾ
ವಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ
ಚೋದಕವು ಬಾಣಂತಿಯಾಗಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾ
ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚೋದಕವು
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

> **ಮುಮುಬ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕೋಲಾದಂಥ ಪಾನೀಯಗಳು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೇಕ್, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.**

ಋತುಚಕ್ರದ ಕಾಲಾವಧ
ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ-ಮ
ವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾದಿನಗ
ಪ್ರೋಲಾಕ್ಟಿನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯ
ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು
ಮಾಡಿ, ಅವು ಬಿಗುತಾಗಲು ಕಾ
ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಭಾಗಗ
ಮುಟ್ಟಿದರೂ ನೋವು ಕಂಡುಬರು

ಮೇಲಾಗಿ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯ
ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವಿಷ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಲು ಸಂವೇ
ಶೀಲ[Sensitive]ರಾಗಿರಬಹು
ಅದರಿಂದಾಗಿ ಚೋದಕಗಳ
ದಲ್ಲಿ ತುಸುವೇ ಏರುಪೇರು ಕ
ಬಂದರೂ ಮುಮುಬಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗು

ಬಿ-6 ವಿಟಮಿನ್ನಿನ ಕೊರತೆ :
ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯ
ಗೋಸ್ಕರ ಬಿ-6 ವಿಟಮಿನ್ನಿನ [Pyrid
ಅಗತ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟ
ಕೊರತೆಯಾಗುವುದರಿಂದ
ಮುಮುಬ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು
ಬಿ-6ನ ಪಾತ್ರ ಎರಡು ಬಗೆಯ

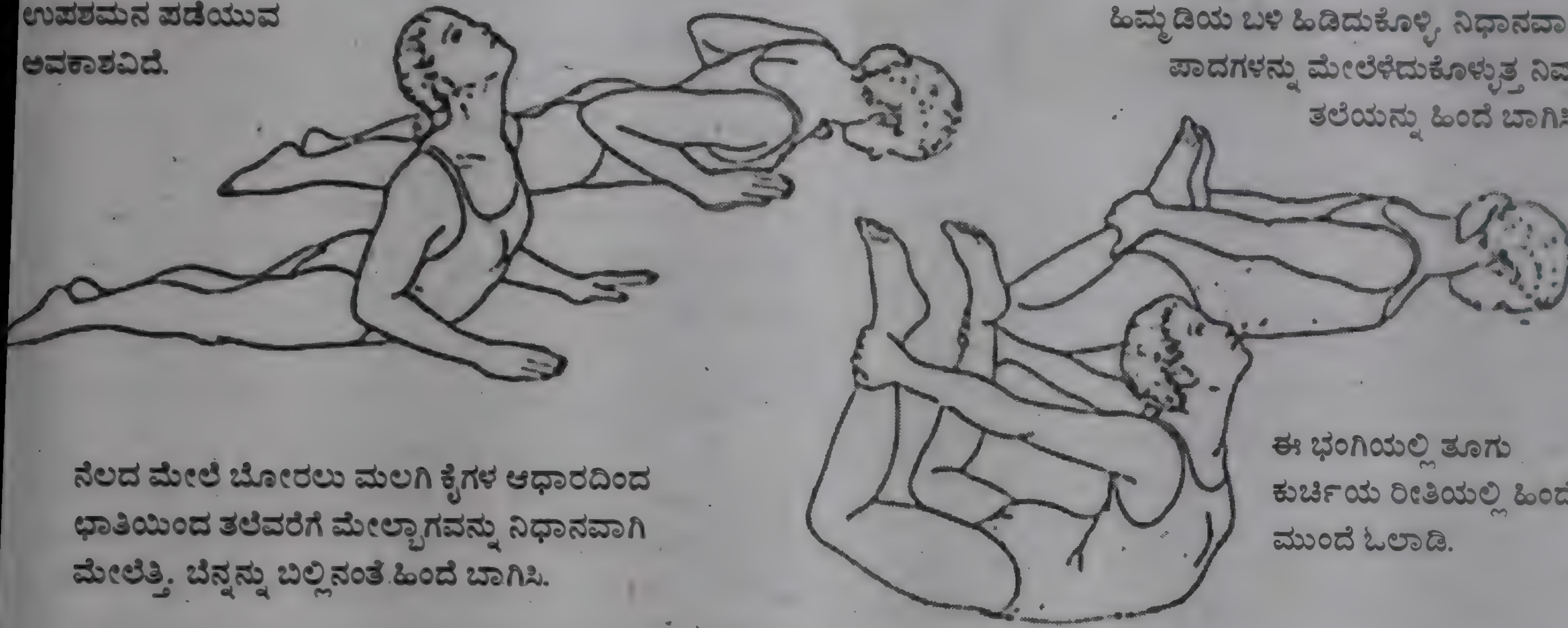
1. ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ
ಬಿ-6 ವಿಟಮಿನ್ನಿನ ಪಾತ್ರ ತುಂಬ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹ
ಬಿ-6 ಸಾಕಷ್ಟಿರದಿದ್ದರೆ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ನನ್ನು ಅಧಿಕ
ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಸಂಗ್ರಹ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ
ನೋಯತೊಡಗುತ್ತವೆ.

2. ಬಿ-6ನ ಕೊರತೆ ಮನೋಲಹರಿಯ ಮೇಲೆ ರಾಸಾಯನಿಕ
ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ- ದಿಗಿಲು, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ

ದ್ರವ ಸಂಗ್ರಹ : ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಲವಣಾಂಶಗಳು, ದ್ರವ ಸ
ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸು
ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚೋದಕಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ
ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ... ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸ
ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಳಲಿಕೆ, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ
ಎಳೆತ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮುಮುಬದಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಐದು ಸಲದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.



ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಬಳಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಮಲಗಿ ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಛಾತಿಯಿಂದ ತಲೆವರೆಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ.

ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗು ಕುರ್ಚಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಓಲಾಡಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು : ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಇರುವಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುಶಃ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಂಥವಳು] ಬಳಲಿರುವಂತೆ ಂಡು ಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವಿನಿಂದಲೂ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು!

ನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮುಮುಬದಿಂದ ನರಳುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಂದೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಬಹುದು. ದು ಆಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹ ಧರ್ಮವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಯಾವ ವಿ ಮಾತು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರಿಗವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಳಿದುಕೊಂಡು ಆಮೇಲಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕು:

1. ನಿಮಗೆ ಮುಟ್ಟು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಂದಾಜು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಾರದಿಂದ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ೋಲಾದಂಥ ಪಾನೀಯಗಳು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೇಕ್, ಬ್ರೆಡ್ ುಂತಾದವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳನ್ನು ದೂರಪಡಿಸಿದ ಖಿಲೆಗಳಿವೆ. ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ವಾರ - ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದ ವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗಬೇಕು.

3. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ - ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೆ ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮೊದಲು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಗಜ್ಜರಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಸಬೇಕು.

5. ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಜೋಮು ತುಂಬಿರುವಂತೆ, ತಿವಿಯುತ್ತಿರುವಂತಹ ನೋವಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು:

ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಒರಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆ ಭಂಗಿ ನಿಮಗೆ ಸೌಕರ್ಯದ್ದೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರಾಯ್ತು. ಆಮೇಲೆ ಎದೆ ತುಂಬ ಒಳಗೆ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲಸಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಳಗೆ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಏರಿಳಿಯುತ್ತ ಅಲೆಯಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

6. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ, ಬೆನ್ನನ್ನೂ ಮೃದುವಾಗಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮಗೆ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ದೇಹದ ಬಿಸುಪು ಸಡಲುತ್ತದೆ.

7. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಿಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುಯಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು! ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ಸುಖೋತ್ತುಂಗ (Orgasm) ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವ ಇವೆರಡೂ ಮೈನೋವು, ಬಿಸುಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ಬಿಳಿಸೆರಗು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಶ್ವೇತಾ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

● ವಯಸ್ಸು 16, ನಾನು ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಒಡೆದು ಕೀವಿನ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತವೂ ಬಂತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಕೆಲ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಅದು ಆಗೇನೋ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಕೆಲದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅಂತಹದೇ ಇನ್ನೊಂದಾಯಿತು. ಈ ಸಲ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದೆ. ಅವರು ಎಂತೆಂಥದೋ ಮಾತ್ರೆ-ಟಾನಿಕ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಅದೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಮೂಗಿನ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಸೋಂಕುಂಟಾದ ಕಾರಣ ಆ ರೀತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಡಿ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೊಡೆ ಬಳಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕರ್ಚೀಪಿನಿಂದ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಎಕ್ಸ್. ಎಫ್, ಕುಂದಾಪುರ

● ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಏನೋ ಅವರ ಪ್ರಭಾವವೇ ನನ್ನ ಮೇಲಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಶೈಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅವರ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಗೆಳೆಯರ ಕೀಟಲೆಗೆ ಹೆದರಿ ನಾನು ಹುಡುಗರ ಹಾವ-ಭಾವ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ನನಗೆ ಪುರುಷರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ ಬಂದಿದೆ, ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗಿದೆ, ವೃಷಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಾರಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟದೆ, ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ನಾನು ಮುಂದೆ ವಿವಾಹವಾದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಬಹುದೇ?

○ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ 19 ವರ್ಷ. ವಿವಾಹವಾಗಲೂ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿದೆ. ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿಲ್ಲವೇ?

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 31, ಅವಿವಾಹಿತ, ಕಳೆದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೆ. ಅದಾದ 8 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬಂತು. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಅವರು ನನಗೆ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹತ್ತು ದಿನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಜ್ವರ ವಾಪಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅನುಮಾನ ಬಂದು ಎಲಿಸಾ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ 'ನೆಗೆಟಿವ್' ಎಂದು ಬಂತು. ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಮುಂಚೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಜ್ವರ ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲೂ ಒಂದು ತೆರನಾದ ನೋವು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ ಇದೆಯಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಹಾಗೆ ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅನುಮಾ ವಿದ್ದರೆ Western Blot ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂ ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 27, ತೂಕ 76ರಿಂದ 78, ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಬಲಗಡೆಯ ತೊರ ಬೀಜ ಕೊಳೆತುಹೋಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯರು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ತೆಗ ಹಾಕಿದರು. ಈಗ ನನಗೆ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದಾ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಸಹಜ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತೊರಡು ಬೀಜ ಒಂದೇ ಇದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ನನ್ನ ಜೀವ ಸುಖಮಯವಾಗಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳಿ.

○ ಒಂದೇ ವೃಷಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವು ವಿಧದಲ್ಲಾಗಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯ ಸಲ್ಲದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 12 ವರ್ಷ, 6ನೆ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ತಲೆಯ ಒಂ ನಾಲ್ಕಾಂಶದಷ್ಟು ಕೂದಲು ಈಗಲೇ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟವೆ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ ಅವರು Riconia ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಅವಳ ಕೂದಲು ಮಾ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿ

○ ಬೆಳ್ಳಗಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪು ಮಾಡಲು ಡೈ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಡೈ ಉಪಯೋಗ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಅ ಮೆಹಂದಿ ಅಥವಾ ಗೋರಂಟಿಯನ್ನು ಅಮಲಕಿಪುಡಿ(ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ)ಯೊಂ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯಕೂದಲು ಕೆಂಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ 10ರಿಂದ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ 'ನೀಲಿಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲ' ವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೂದ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿನೀರು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬ

ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ, ಅಥಣಿ

● ನಾನು ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೆಗಡಿ, ಕೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಪಿತ್ತ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸು 13ನೆ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಈವರೆಗೂ ನನ್ನ ತೂಕ 35 ಕಿಲೋ ಇದೆ. ನನ್ನ ದೇಹದ ಬೆಳವ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ನಾನೆಂತಹ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಡಿಮೆಯಾಗು ಕುಡಿಯಲು ಬಿಸಿನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವ ಮ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಐಸ್ ಕ್ರೀ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು, ಹುಳಿ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಚ್ಯವನ ಲೇಹವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತಿಂದು ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಹ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಬಾಧಿಸುವು ದೇಹದ ತೂಕ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆ ತರಕಾರಿ, ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಕುಮಟಾ

ವರ್ಷ, ನನಗೆ ಎಡಗಡೆ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ನೋವಿದೆ. ಸ್ತನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಣ್ಣ ಮುಟ್ಟಿದ ಹಾಗಾಗಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಕಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಬುದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ ಕೆಲ ಗುಳಿಗೆ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಾನು ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಎಡಗಡೆ (ಎಡಗೈ ಸಂದಿಯ ಹತ್ತಿರ) ಯೂ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ತೊಂದರೆಗಳು ನನಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರೋ ಅಥವಾ ಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಯೆಂದರೆ ನನಗೆ . ನಾನು ಆಯುರ್ವೇದ ಮದ್ದು ಏನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೋ ತಿಳಿಸಿ. ತುಂಬಾ ಅಶಕ್ತಳಿದ್ದು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಇದೆ. ಮುಟ್ಟಾದ 15 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಳೆಯಂತಹದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳೇ ಸುಸ್ತು, ಎದೆ ದುಕೊಂಡಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ.

ನದ ಗಂಟನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ರುವಾಗ ಮತ್ತೇಕೆ ಚಿಂತಿಸುವಿರಿ? ನೀವು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹುರಿದ ಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ . ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗಿಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಇಲ್ಲವೇ ರ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಹಾರವಾಗುವವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡ.

ವೆಂಕಟೇಶ, ಹೆಗ್ಗಡದೇವಕೋಟೆ

6 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಮಲದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಹುಳು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ರು zentil 400, mebex ABZ, Shysate ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬಾ ನಿಶಕ್ತನಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ಹೊಟ್ಟೆ ದರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. 'ವಿಡಂಗಾರಿಷ್ಟ'ವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಂತರ 'ಲೋಹಾಸವ'ವನ್ನು ಮೂರು ಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೇಬುಗಳಲ್ಲಿ ವುದಾದರೊಂದನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಚೆಯಷ್ಟು ತಿಂದು ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಅಲೋಶಿಯಸ್, ಮಂಗಳೂರು

ಯಸ್ಸು 39, ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಸೆಕೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು 4 ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಬೆವರು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಲು ಣವೇನು? ದಯವಿಟ್ಟು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶದ ಕಾರಣ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ರೆ ಅಧಿಕ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಸಲಹೆ ಗಮನಿಸಿ. ಸದಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನವೇ ಉತ್ತಮ. ಕಚೋರ, ಬಾಳದ ಬೇರು, ತ್ರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ನುಗ್ಗೇಬೀಜ ಮತ್ತು ಜೇಕಿನ ಗಡ್ಡೆ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಇದೇ ಪುಡಿ ಬಳಸಿ.

ರಂಜಿತಾ, ಹೊಸದುರ್ಗ

ಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದಂತಹ ಏನೋ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾಗಲೂ ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪಾಠ ಕೇಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ತಲೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಬರುವುದರಿಂದ ಓದಲು ಸಹ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

○ ನೀವು ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳ (ENT) ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಆದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ನನಗೆ 19 ವರ್ಷ. ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಗೋಸ್ಕರ ಮಾವನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಅವರ 12 ವರ್ಷದ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿ. ಅವಳಿಗೂ ಕೂಡ. ಮುಂದೆ ಅವಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

○ ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮಾವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ಸದ್ಯ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದೆಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮವೆಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದು ಖಚಿತ. ಅಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮ ಮಾವನ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸು ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದು. ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದವಳಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರೇಮದ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಹುಡುಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ನೀವೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಮದುವೆ ಎಲ್ಲವೂ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೇ ಒಳಿತು.

ಓರ್ವ ಯುವಕ, ಊರುಬೇಡ

● ನನಗೆ 22 ವರ್ಷ. ಈವರೆಗೂ ನನಗೆ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಗೆಳೆಯರೆದುರು ಸಂಕೋಚ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಗೆಳೆಯರು ಹೀಯಾಳಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವರೆಂದು ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವರೂ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಸ್.ಎಚ್, ಬೀದರ

● 24 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಎದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲರೆದುರು ಶರ್ಟು ಬಿಚ್ಚಲು ಸಂಕೋಚ. ಇದೇಕೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ.

○ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ರಸದೂತಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

ಸಚಿನ್, ಬೆಳಗಾವಿ

● ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏಕೋ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗುರಿ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ಹೃದಯ ಆಘಾತದ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಸದ್ಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗದಂತೆ ಬರೆದು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ, ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದ್ದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಾಗಲಿ ಈ ರೀತಿ ಓದುವ ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಮರೆಯಲಾರದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹುದೇ ದೊಡ್ಡ

ಗುರಿಯಿರಲಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿಯೇ ಹತ್ತಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯತ್ತ ಚಿಂತಿಸಿ ಈಗ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ? ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಂತಾಗಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ನೀವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸೂಚನೆಯೆಂದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದಂತಹ ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● **ನನಗೆ 18 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭಾವ ಕಾರಣವೋ ಅಥವಾ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೋ ಒಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಬಟ್ಟೆ ಬೆವರಿನಿಂದಾಗಿ ಹಸಿ-ಹಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದಿನಕ್ಕೆ 6 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಲ್ಲಪ್ಪಾ, ಯಲಬುರ್ಗಾ

● **ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ಅನ್ನ, ಹುಳಿ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ವಗ್ಗರಣೆ ತಿಂದರೆ ಮುಖಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೂಡ ಬಾಯುತ್ತವೆ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನವೆ (ತಿಂಡಿ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಬಹಳಷ್ಟು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.**

○ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಎರಡೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ನವೆ (ತಿಂಡಿ) ಬಂದು ತಿಂಡಿಯಾದಾಗ ಯಷ್ಟಿಮಧು ತೈಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಕಿರಣಕುಮಾರ್, ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ

● **ವಯಸ್ಸು 22, ಎತ್ತರ 6 ಅಡಿ, ತೂಕ 58 ಕಿಲೋ. ನನ್ನ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಡುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ-ಬರೆಯುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ?**

○ ನಿಮಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಡುಕ, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತದಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೂ ಹಿರಿಯರೊಡನೆ, ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅನಾಮಿಕಾ, ರಾಯಚೂರು

● **ಬಿ.ಎ. ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಾನು ಓರ್ವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆತನೂ ಕೂಡ ನನ್ನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿದ್ದ. ಮದುವೆ ಇನ್ನೇನು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿರುವಾಗಲೇ ಆತ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು (ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಆಸೆಯಿಂದ) ಮದುವೆಯಾದ. ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಓದಿನಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಂಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿ... ನನಗೀಗ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮ...**

○ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಆಸೆಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯ... ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಗಿಂತ ಹ... ಹೆಚ್ಚಾಯಿತಲ್ಲ, ಅಂತಹವನ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯ... ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ನೀವಿನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದೆಡೆಗೆ ... ಗಮನವಿರಲಿ. ಪ್ರೀತಿಸಿದವನು ಮಾಡಿದ ಮೋಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗು... ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವನ ಪ್ರೀತಿ ಕಪಟವೆಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೈ... ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಚಿಂತಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯ...

ಎಸ್.ಬಿ. ಧಾರವಾಡ

● **19 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗೆಳತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಹುಡಿಗಿ... ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ವಸತಿನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವಾಗ ನಮ್ಮ... ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 17 ದಿನಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನಮ್ಮ... ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 1-2 ದಿನಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾ...**

○ ಹುಡಿಗಿಯರು ಒಟ್ಟಿಗೇ ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಾ... ಋತುಚಕ್ರ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ... ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆಯೆ... ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ರಾಜು, ರಂಗಾಪುರ

● **ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ವ... ಬಿಳಿಚಿದಂತಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಜನರೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಕಾಮಾಲೆ... ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

○ ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲ... ಮೇರೆಗೆ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ... ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆಯೋ ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿ... ಅಧಿಕವಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಸ...

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● **ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆಗಳು. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ... ಹಚ್ಚಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ... ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.**

○ ನೀವು ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ... ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ... ಪ್ರತಿದಿನ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿಡಿ. ಬಜೆ, ಲೋಧ್ರ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಇವು... ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೊಡವ... ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ... ಪ್ರತಿದಿನ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ದೇವಿಶ್ರೀ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

● **ವಯಸ್ಸು 16. ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಾನು ಎಷ್ಟು ಓದಬೇಕೆಂದರೂ... ಓದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ತ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊ... ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿನ ತನ್ಮಯತೆ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು...**

○ ನೀವು ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಓದಿದ್ದು ... ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಬರೆದು ಓದು... ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ್ದನ್ನು ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ... ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷಯ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ... ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾ...

ಜಯಾ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ರಯಸ್ಸು 38, ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಬಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ನಾನೇನು ಡಬೇಕು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕರಿದ ಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗದೇ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4ರಿಂದ 5 ಮೀ.ನಷ್ಟು ದೂರ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಲ್ಲದೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ೋಗಾಸನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ರವೀಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ

ವಯಸ್ಸು 20, ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಸಿಹಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈಗ ವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ 3ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಬಜೆ, ಲೋದ್ರ, ದನಿಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಶಕ್ತತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಲಾರದು.

ಗೀತಾ, ಗದಗ

ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 17, ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ದ್ವಿತೀಯ. ಅಕ್ಕನ ವಯಸ್ಸು 20. ಬಿ.ಎ. ತೃತೀಯದಲ್ಲಿ ದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಎತ್ತರ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಂದ ವಮಾನಿತರಾಗಬೇಕಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ, ರೂಪ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಮಗೆ ತಂದೆ,ತಾಯಿಯರಿಂದ ರುವಂತಹವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗದಾಟ), ಈಜುವುದು, ಕಂಬಿ ಹಿಡಿದು ನೇತಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಉಯ್ಯಾಲೆ ಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಫಲ ಗಬಹುದು.

ಹಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ-ಏಕೈಕ ಉತ್ತರ

ಜೀವನಾಡಿಯ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ಅಂಕಣ ಬಹುತೇಕ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ುಂಬಾ ಹಿಡಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಗಳೇ ಾಕ್ಷಿ. ಕಾಲೇಜು ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಇದೋ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಉತ್ತರ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಚಟವಂತೂ ಖಂಡಿತ ಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ತಿಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಇನ್ನಿತರ ಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ೋಚಿಸುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವೂ ಸಹಜವಾದುದು. ದರಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪುರುಷ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೀರ್ಯವೂ ಂದು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊರಹೋಗಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದ ಮೂಲಕ ಅದು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ.

• • •

● ಅವಿನಾಶ್ ಎಂಬುವರಂತೂ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ಅಂಕಣಕ್ಕೆ (ದಾಖಲೆ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 14 ಪುಟಗಳ ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ) ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರಿಗೂ ಕಳಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

○ ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿದ್ದೇನೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಇದ್ದದ್ದು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ. ನಿಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಇಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಈಗ ಬೇಡ.

• • •

● ಹೊಸಪೇಟೆಯ ರಾಜು ಎಂಬವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘ. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗದೆ ಉತ್ತರವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

○ ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವಾಗ ಮತ್ತೇಕೆ ಚಿಂತೆ? ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೂ ವೃಥಾ ಯೋಚನೆಯೇಕೆ? ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ. ಬದುಕು ಅಮೂಲ್ಯ. ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಅಪ್ಯಾಯತೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ. ಹೂವು ಅರಳುವುದನ್ನು, ಹಕ್ಕಿ ಹಾರುವುದನ್ನು, ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಆಗ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಂತಾನೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗೆಗೇಕೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇಕೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ●

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂತರ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳು:

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಲಕೋಟೆ-ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ, ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560010.

ತೋರಿಸಿ ಹೋಗು ಅಂದ್ರೆ......

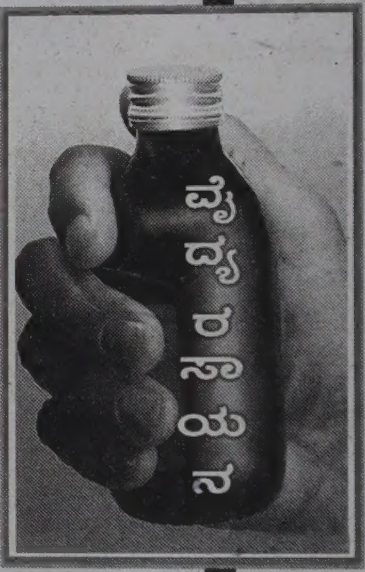
● ಡಾ|| ಅರುಣಕುಮಾರ

ಒಮ್ಮೆ ತಾಯಿ - ಮಗಳು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದರು. ''ಸಾರ್ ನಮಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಡಿತ (ನವೆ) ಆಗಿದೆ. 15 ದಿನದಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೂ ನೋಡಿ ಹೇಗಿದೆ (ಮಗಳಿಗೆ 2 ವರ್ಷ) ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಿ'' ಅಂದಳು.

ನಾನವಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, ''ಇಷ್ಟು ದಿನದಿಂದ ಏನ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀಯಮ್ಮಾ, ಹೇಗಿದ್ದೀಯಮ್ಮ'' ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕವಳು ''ಸ್ವಾಮಿ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಹಸಿರು ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು, ಅದನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ ಯಾಕೋ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ನೀವೇ ಬೇಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಿ'' ಅಂದಳು. ''ನೋಡಮ್ಮ, ಇದು ಅಲರ್ಜಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಡ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರಿ ಸ್ನಾನಮಾಡು, ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತೆ. ಒಂದು ವಾರಬಿಟ್ಟು ಬಾ'' ಎಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿದೆ. ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ ಎಂದು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟೆ. ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಂದು ತೋರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟುಹೋದಳು.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಆಕೆ ಮಗು ಸಮೇತ ಬಂದಳು. ನಾನು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನೋಡುತ್ತಾ, ''ಸಾರ್ ನೀವು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ಮೈನವೆ ಹಾಗೆ ಇದೆ.'' ಅಂದಳು, ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ''ಏನಮ್ಮ, ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೀಯಾ'' ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕವಳು, ''ಸ್ವಾಮಿ ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿ ಬಾಟಲ್ ತುಂಬಾ ಕಹಿಯಾಗಿತ್ತು, ವಗರಾಗಿತ್ತು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದೆ, ಅದೇಕೊ ಏನೋ, ಅದು ಬಹಳ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೇ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಎದೆ ಉರಿ, ವಾಂತಿ ಆಗುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ'' ಅಂದಳು. ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೇಕೊ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯಿತು. ''ಸಾರ್ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೂ ಕುಡಿಸಿದೆ (2 ವರ್ಷ) ಅವಳು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡತೊಡಗಿದಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಮತ್ತೇ ಕುಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಇಷ್ಟು ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಟಾನಿಕ್ ಕುಡಿದೆ ಈ ರೀತಿ ಬಾಧೆ, ಇನ್ನು ನನ್ನ ಮಗಳು ಹೇಗೆ ತಡೆದುಕೊಂಡಾಳು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನಂತರ ಕುಡಿಸಲಿಲ್ಲ'' ಎಂದಳು. ನನಗೇಕೊ, ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ, ''ಏನಮ್ಮಾ ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಅಂತ ನೋಡಿದ್ದೆ ಅಲ್ವ'' ಅಂದೆ ಅದಕ್ಕವಳು ''ಹೌದು ಸ್ವಾಮಿ'' ಅಂದಳು, ನಾನು ಯೋಚಿಸಿ ''ಶಕ್ತಿಗೆ ಟಾನಿಕ್ ಬರೆದಿಲ್ಲವಲ್ಲ'' ಅಂದೆ. ಅದಕ್ಕವಳು ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳೊಲ್ಲ, ನೀವು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ರು ತಂದಿದ್ರು, ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸೋಣವೆಂದು ಬಂದರಂತೆ ನೀವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು ಕುಡಿದೆವು'' ಅಂದಳು. ನಾನು ಯೋಚಿಸಿ ''ಟಾನಿಕ್ ಅಂದೆಯಲ್ಲಾ ಆ ಬಾಟಲಿ ತಂದಿದ್ದೀಯಾ'' ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ''ಹುಂ ಸ್ವಾಮಿ ''ಅಂದಳು, ''ಕೊಡು ಇಲ್ಲಿ'' ಅಂದೆ. ಅವಳು ಬ್ಯಾಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ತೂರಿಸಿದಳು. ಅದು "SCABEX BOTTLE" ಆಗಿತ್ತು. ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ಆದಾಗಿತ್ತು. ಆ ಔಷಧಿ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಷ್ಟು ನಗುಬಂತು. ಹಾಗೂ ಕನಿಕರವೂ ಆಯಿತು. ಔಷಧಿ ತೋರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ನಲ್ಲಮ್ಮಾ, ಕಜ್ಜಿ ಬಾಟಲನ್ನು ಟಾನಿಕ್ ಅಂತ ಕುಡಿದು ಬಿಟ್ಟೀಯಲ್ಲಮ್ಮ ಅಂತ ಹೇಳಿದೆ. ನಗು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರು. ●

ವಿಳಾಸ: ಯಶಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಮಂಚೇನಹಳ್ಳಿ - 561211



ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಸಂಬಂಧ!

● ಡಾ|| ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮ

ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಗ
ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಯಾಕೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅದರ
ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಹೇಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದ
ವಿವರವಾಗಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ
ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವರು ಕುಟುಂಬದ ಒಳಗಡೆಯೇ (ಅ
ಅಕ್ಕನ ಮಗಳು, ಸೋದರ ಮಾವನ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗುವ
ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ವಿಕಲಾಂಗ ಆ
ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದ
ಎಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುವಾಗ ಮದು
ಮುಂಚೆ ನೀವು ಸಂಬಂಧಿಕರಾಗಿದ್ದಿರೋ ಹೇಗೆ ಎ
ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಪ್ರಸಂಗ ಕುರಿತು ಒಂದು ಸಲ ನನ್ನ ಕಿರಿಯ
ಮಿತ್ರ ಡಾ|| ಕಾಮತ್ ತಮಗಾದ ಒಂದು ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಸಂ
ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿ MB
ಮಾಡುವಾಗ ಅವರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಇನ
ಮಲೇಷಿಯಾದ ಮಿತ್ರ ಒಂದು ದಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗ
ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆದ ಒ
ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ತರಹದ ವಿಕಲಾಂಗತೆ ಇತ್ತು.
ಮಲೇಷಿಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಗೋ ಏನೋ, ಕಷ್ಟ
ಹುರುಕು ಮುರುಕು ಕನ್ನಡ ಕಲಿತಿದ್ದ. ಆಗ ಆತ ಆ ಮಗು
ತಂದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ
ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಮುಂದುವರಿಸಿ
''ನೀವು ಇಬ್ಬರೂ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಮೊ
ಸಂಬಂಧ ಇತ್ತೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿಬಿಟ್ಟ. ಆತ ನಿಜವಾಗಿ
''ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಸಂಬಂಧಿಗಳಾಗಿದ್ದಿರೊ?'' ಎ
ಕೇಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಬಹಳ ಇ
ಮುರುಸಿಗೆ ಒಳಗಾದರು. ಆಗ ಗಂಡ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹೋಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ, ಹಾಗೂ ಆ ಮಲೇಷಿಯಾದ ವೈದ್ಯ ವಿದ
ಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ. ನಂತರ ಆತ ಡಾ
''ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದ ವಿ
ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು?!!!... ಆದರೂ ಹೇಗೋ ಏ
ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ದಮ್ಮಯ್ಯ''
ಅಂಗಲಾಚಿದ.

ಆತ ಬಹುಶಃ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ತಾವಿಬ್ಬರೂ ಸ
(ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ) ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆ ತ
ವಿಕಲಾಂಗತೆ ಬಂದಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದು ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದ. ಡಾ|| ಕಾಮ
ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಗೆ ಉಕ್ಕಿ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಇದನ್ನು
ಹೇಳಿದಾಗ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕಳ್ಳನಿಗೆ 'ಕುಂಬಳಕಾಯಿ' ಎಂದರೆ '
ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಂತೆ'' ಎಂಬ ಗಾದೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 1)
ಬೆಲೆ ರೂ. 28/-



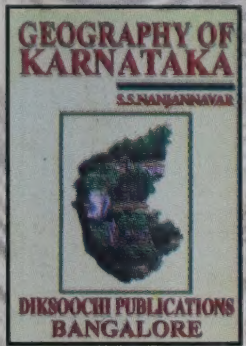
ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ್ತು
ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?
ಬೆಲೆ ರೂ. 69/-



ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು
ಬಂದ ದಾರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 65/-



ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.
ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



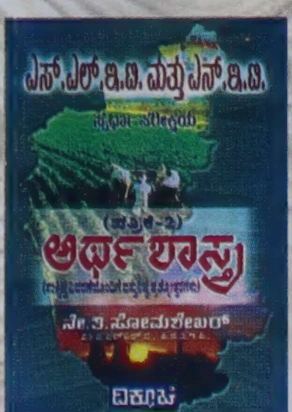
K.A.S. Geography
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



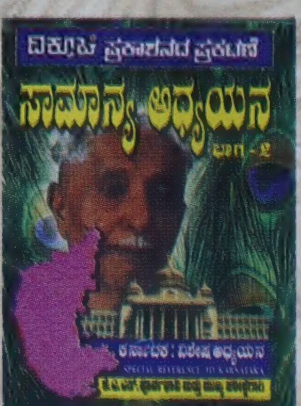
ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 26/-



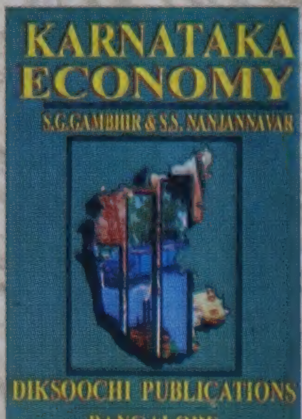
ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು
ಬೆಲೆ ರೂ. 59/-



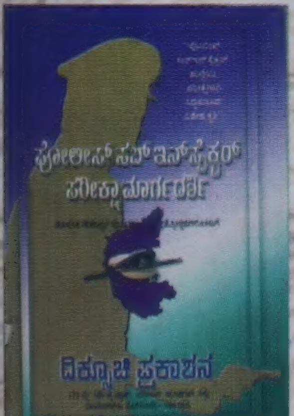
ಎಸ್. ಎಲ್ ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಎನ್.ಇ.ಟಿ.
ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಭಾಗ- 2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-



ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ
ಅಧ್ಯಯನ (ಭಾಗ- 2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 265/-



K.A.S. Economics
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-

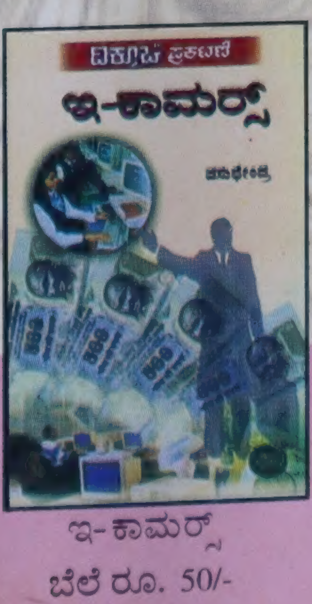


ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್
ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 135/-

ಮಾಹಿತಿ
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ವಿಶೇಷ
ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಇ- ಕಾಮರ್ಸ್
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಅಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್
ವಿಶೇಷಾಂಕ
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2001

JANUARY 2002

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUARY 2002

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARCH 2002

S	M	T	W	T	F	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

APRIL 2002

S	M	T	W	T
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

MAY 2002

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE 2002

S	M	T	W	T
30				
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27



JULY 2002

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST 2002

S	M	T	W	T
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

DIKSOCHI
(DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED
122 'Y', Sunrise Plaza, 3rd 'Y' Block,
Vatal Nagaraj Road, (Near Bhasyam Circle), Rajajinagar,
Bangalore - 560 010. Phone : 3352696, 3206441

SEPTEMBER 2002

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER 2002

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER 2002

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER 2002

S	M	T	W	T
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		